

# 《情绪养生（2DVD）》

## 图书基本信息

书名：《情绪养生（2DVD）》

13位ISBN编号：9787887026071

10位ISBN编号：7887026075

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《情绪养生（2DVD）》

## 内容概要

现代人工作生活节奏加快，不良情绪难免找上门来，导致烦躁、焦虑、抑郁越来越高发，变成了“时髦”的流行病……本片介绍您认识这些不良情绪的表现、病理及治疗，帮助您转化不良情绪，身心健康地拥抱生活。

# 《情绪养生（2DVD）》

## 书籍目录

- 01 惊恐 喜忧 烦躁
- 02 秋悲 焦虑 抑郁
- 03 歌咏情 若有爱在外

# 《情绪养生（2DVD）》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)