

《自我心理保健》

图书基本信息

书名：《自我心理保健》

13位ISBN编号：9787810795258

10位ISBN编号：7810795252

出版时间：2005-5

出版社：北京出版社

作者：景怀斌

页数：203

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

《自我心理保健》

内容概要

《自我心理保健》以自我心理保健的3M理论为线索，结合中国文化，具体介绍了心理健康的基本知识以及人们如何根据自己的实际情况，培养自我心理保健能力的基本方法，是现代人应读的一《自我心理保健》。

《自我心理保健》

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