

《情绪健康五部曲》

图书基本信息

《情绪健康五部曲》

内容概要

《情绪健康五部曲》

作者简介

《情绪健康五部曲》

书籍目录

概述：你的情绪健康吗？ / 1

1. 洞察力 / 13

2. 活在当下：自我意识 / 39

3. 保持顺畅、互动的人际关系 / 63

4. 在职场忠于自我、保持本真 / 85

5. 轻松、快乐地为人父母 / 117

结语：不畏挑战 / 140

作业：延伸阅读 / 159

图片鸣谢 / 171

附录：中英文名称对照 / 172

Notes / 176

《情绪健康五部曲》

精彩短评

- 1、我的第一本出版的译作，投入了心血的。
- 2、有一些内容 不过还是以科普为主啦 都是谈的很浅哦

《情绪健康五部曲》

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