第一图书网, tushu007.com

<<生气处方>>

图书基本信息

书名：<<生气处方>>

13位ISBN编号：9787505717930

10位ISBN编号：7505717936

出版时间：2002-7

出版时间：中国友谊出版公司

作者：(美)汉金斯著、林惠瑟译

页数：217

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<生气处方>>

内容概要

人体的各种精神机能，必须完全自在、不受纷扰，才能发挥它最大的功能，一切思考始能集中、清楚、敏捷而合逻辑；假使你为愤怒所激，为烦恼所苦，还能做成什么事？

第一图书网, tushu007.com

作者简介

Gary Hankins,ph.D.:汉金斯博士毕业于乔治亚州立大学，主修心理咨询。
他是名闻全美的心理咨询顾问，专长领域为生气管理和压力调适，同时是著名的沟通专家。
他热心学术工作，身兼数个研究小组领导召集人的工作。
汉金斯博士目前任教于Willamette大学，并经常受邀担任广播、电视

第一图书网, tushu007.com

<<生气处方>>

书籍目录

生气盎然
唉哟！
真是气死我了！

简介
第一篇　什么是生气
第二篇　人为什么会生气
第三篇　处理生气的技巧
第四篇　化怒气为和气

第一图书网, tushu007.com

<<生气处方>>

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:http://www.tushu007.com