

<<心理健康维他命>>

图书基本信息

书名：<<心理健康维他命>>

13位ISBN编号：9787213024436

10位ISBN编号：7213024434

出版时间：2002-10-01

出版时间：浙江人民出版社

作者：王淑俐

页数：239

字数：136000

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>

<<心理健康维他命>>

内容概要

心理健康是21世纪最主要的话题之一。

本书以你我他日常生活中常常遇到的心理问题为铺陈起点，有案例、有解析，提供读者自省、自助的“垫脚石”。

同时教你如何应用时间管理的技巧，以提高工作效率与生活品质，从而使自己生活愉快、事业成功。

<<心理健康维他命>>

作者简介

王淑俐，台湾师范大学教育学博士。

现任世新大学教育学程中心教授兼主任。

擅长情绪管理、心理辅导、时间管理、语言表达、人际关系沟通等。

出版《有话好说——迈向圆融的人际沟通》、《生涯计划与时间管理》、《情绪管理》、《心理健康维他命》、《教育高招1000》、《我怎

<<心理健康维他命>>

书籍目录

- 第一篇 情绪挣扎
- 第二篇 时间管理
- 第三篇 抚平创痛
- 第四篇 人际互动
- 第五篇 两性相处

<<心理健康维他命>>

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>