第一图书网, tushu007.com

<<放掉压力其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<放掉压力其实很简单>>

13位ISBN编号：9789868059009

10位ISBN编号：9868059003

出版时间：20041001

出版时间：光點

作者：博文．懷特，譯／江孟蓉

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

<<放掉压力其实很简单>>

内容概要

醫師也可以是知名的小丑？
！
博文．懷特醫師不僅是預防醫學及治療壓力、沮喪相關身心疾病的專家，也是國際知名的演說家、企業顧問與專業小丑，融合各種角色於一身的懷特醫師，深諳壓力解除之道，擅長以旁徵博引的小故事分享他的生活智慧，將療癒的訊息傳達給讀者，鼓勵人們跳脫常軌，以幽默心態處世，找出工作與玩樂的平衡點，去過一種有熱情、有活力的健康生活。

閱讀他輕鬆有趣的文字，你會發現，只要腦筋轉個彎，放掉壓力其實很簡單！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

博文．懷特（Bowen F. White）
博文．懷特是預防與壓力醫學領域的專家，也是國際知名的演說家、顧問與小丑。
懷特醫師以扎實的醫學背景，結合幽默與價值導向的觀點，引導人們放鬆身心，並為自己的健康需求負起責任。

他著有《醫師的靈性指南》（Clinicians Guide to Spirituality）及錄音帶〈懷特醫師的完整壓力管理百寶箱〉及〈心靈的吶喊〉、〈減壓練習Ⅰ、Ⅱ〉。

他的網址：www.bowenwhite.com

第一图书网, tushu007.com

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