

<<考前综合征自疗法>>

图书基本信息

书名：<<考前综合征自疗法>>

13位ISBN编号：9787806890721

10位ISBN编号：7806890726

出版时间：2003-7-1

出版时间：

作者：高溥超

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>

<<考前综合征自疗法>>

内容概要

本书针对考试之前出现的心理紧张、记忆力减退和失眠等症状，从心理、运动、饮食等方面，帮助考生克服考前综合征，取得好成绩。

<<考前综合征自疗法>>

书籍目录

一 认识考前综合征

1 什么是考前综合征

2 考前综合征的病因

3 考前综合征的危害

4 考前综合征与一般性焦虑的区别

5 何为精神分裂症

6 怎样区别精神分裂症与考前综合征

7 什么是癔症

8 怎样区别癔症与考前综合征

9 什么是疲劳综合征

10 疲劳综合征与考前综合征有何区别

11 考前综合征自疗法有哪些

二 心理疗法

.....

三 运动疗法

.....

四 饮食疗法

.....

五 考前综合征验方

.....

<<考前综合征自疗法>>

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>