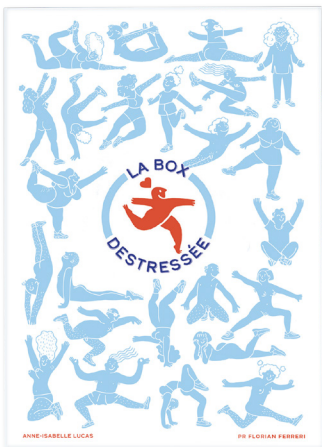


## 《我的减压箱》



作者：（法国）弗洛里安·费雷里  
绘者：（法国）安妮-伊莎贝尔·卢卡斯  
尺寸：21 cm × 15 cm  
页数：76 页  
装帧：平装  
出版日期：2023年8月  
原版定价：19.95 欧元  
关键词：健康，减压，治愈

害怕电话铃响；在公共场合发言时感到恐慌，觉得自己不如别人……我们都曾感受过一种或多种这些令人“瘫痪”的情绪，我们也不想摆脱它们。是的，但该怎么办呢？

本书将通过一个“抗压和乐观的盒子”，为读者提供社会中广泛存在的情感的分析，以帮助读者重拾自信。

本书包含：

- 结合了精神病学家分析的时尚插图；
- 一张大海报，以记录我们可以采取行动的所有事情；
- 12张备忘卡，用于记住日常的抗压反射。

### 作者简介

弗洛里安·费雷里( Florian Ferreri )是一位精神病学家和大学教授。他在圣安托万医院负责一个专门治疗焦虑和抑郁症的部门，并进行大型的咨询问诊。他撰写了许多关于焦虑症和抑郁症的文章和书籍，并经常向媒体提供关于这些主题的信息。

安妮-伊莎贝尔·卢卡斯( Anne-Isabelle Lucas )是一位自己也患有焦虑症的插画师。她希望通过她轻松和幽默的绘画来分享她的经验。

### 亮点

- 从专业的角度详细解释了负面情绪的来源，并教会读者用科学方法应对、缓解这些情绪。
- 轻松幽默的图文，帮助读者培养良好习惯，解决情绪问题。
- 一本心理自助式的书籍，没有背离科学的实验，没有远离生活的经验，面向所有类型的读者！



联系我们

[contact@bimotculture.com](mailto:contact@bimotculture.com)

[www.bimotculture.com](http://www.bimotculture.com)

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787