

<<你被压力压扁了吗？>>

图书基本信息

书名：<<你被压力压扁了吗？>>

13位ISBN编号：9787208045422

10位ISBN编号：7208045429

出版时间：2004-02

出版时间：上海人民出版社

作者：游伯龙

页数：197

字数：159000

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>

## <<你被压力压扁了吗？>>

### 内容概要

本书是台湾时报文化出版的成功励志类通俗心理学著作。

作者任教于美国多所著名大学，结合脑神经科学、系统学和管理科学等知识创造出“习惯领域”学说，享誉国际。

打破旧有习惯束缚，化解工作生活压力，通俗有趣的故事，自在喜悦的人生。

在本书中，作者以众多简单易懂、富有趣味性的小故事，告诉读者如何打破固有习惯领域的束缚，充分发挥个人的无限潜能，从而妥善处理各种问题，排除忧虑，解决困难，化解压力，创造更有力、更自在、更喜悦的人生。

本书用一系列简单的小故事，来介绍一个有系统的好观念——习惯领域（或人性软件）。

为使本书易读、易懂兼具趣味性，本书用漫画方式呈现这些小故事，让读者能一目了然，可在短时间内吸收如何增强能力、获得自在的好观念。

你可以将本书当作你的床头书，在睡觉前拿出来看，它的好观念也许就会使你会心一笑，而得到自在。

<<你被压力压扁了吗？>>

作者简介

游伯龙，美国堪萨斯大学客座教授，约翰·霍普金斯大学哲学博士，曾任教于德州大学、罗彻斯特大学，作为“多目标决策分析”的开拓者，“习惯领域”学说的创始人，著有十余本书，畅销台湾地区。

## <<你被压力压扁了吗？>>

### 书籍目录

自序 你被压力压扁了吗？

致谢第一章 神奇的习惯领域 1 什么是习惯领域？

2 领域的形成和影响 3 左右人生苦乐的电网第二章 让你的生命自在发光 1 生命的历程 2 打造生命蓝图 3 有效的人生管理第三章 如何成为受欢迎的领导者 1 领导者成功的基本原则 2 受欢迎的特征第四章 自在生活的七大信念 1 理想的习惯领域 2 七个迈向理想境界的信念第五章 排忧解难的制胜策略 1 能力的养成 2 看透问题，掌握先机 3 突破挑战 4 有效地处理难题第六章 化压力为助力

1 压力的妙用 2 最小阻力原则 3 化压力为助力的妙方第七章 双赢的高招 1 当我们的习惯领域相碰时 2 透视互动，创造双赢 3 你好，我也好第八章 成为人际互动的高手 1 如何使人喜欢我？

2 如何让人接受我的看法？

3 大家都赢的买卖谈判

## <<你被压力压扁了吗？>>

### 媒体关注与评论

本书帮你打破旧有习惯束缚，化解工作生活压力。  
令你在通俗有趣的故事中，享受自在喜悦的人生。

拒绝是改善的建议，警觉是改变的开端。

发生就是恩典，万事帮助我成长；习惯若不是你最好的仆人，就是你最坏的主人；借智慧，向先贤、成功者、周遭人物学习；吃苦就是吃补，经历大苦就像吃了一颗大补丸；赞美别人，不但滋润了别人，而且滋润了自己。

压力是万物活动的根源。

人们因有“要生存”、“要活下去”的压力，而努力工作、趋吉避凶；因有“传宗接代”的压力，而恋爱、成家、立业；因有“自我重要感”的压力，而不喜欢别人的批评、怒骂；因有“社会赞许”的压力，而喜欢力争上游，受人肯定赞赏；因有“感官快乐”的压力，而欣赏音乐、美术、舞蹈等；因有“好奇心”的压力，而不断地探测未知；因有“自我升华”的压力，而不愿与世浮沉、随波逐流。

## <<你被压力压扁了吗？>>

### 编辑推荐

本书帮你打破旧有习惯束缚，化解工作生活压力。  
令你在通俗有趣的故事中，享受自在喜悦的人生。

拒绝是改善的建议，警觉是改变的开端。

发生就是恩典，万事帮助我成长；习惯若不是你最好的仆人，就是你最坏的主人；借智慧，向先贤、成功者、周遭人物学习；吃苦就是吃补，经历大苦就像吃了一颗大补丸；赞美别人，不但滋润了别人，而且滋润了自己。

压力是万物活动的根源。

人们因有“要生存”、“要活下去”的压力，而努力工作、趋吉避凶；因有“传宗接代”的压力，而恋爱、成家、立业；因有“自我重要感”的压力，而不喜欢别人的批评、怒骂；因有“社会赞许”的压力，而喜欢力争上游，受人肯定赞赏；因有“感官快乐”的压力，而欣赏音乐、美术、舞蹈等；因有“好奇心”的压力，而不断地探测未知；因有“自我升华”的压力，而不愿与世浮沉、随波逐流。

<<你被压力压扁了吗? >

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>