第一图书网, tushu007.com

<<颠覆压力>>

图书基本信息

书名：<<颠覆压力>>

13位ISBN编号：9787500833536

10位ISBN编号：7500833539

出版时间：2004-7

出版时间：中国工人出版社

作者：约翰.罗宾斯

页数：179

字数：10000

译者：白山

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

<<颠覆压力>>

内容概要

生活在忙碌、多变化、高度竞争的现代社会里，压力似乎是无所不在的。
工作或学习的进度落后了会有压力，赶上班或约会的时间会有压力，面对新奇的知识技能或新兴的社会问题会有压力，换了个新环境或进入陌生场合会有压力，考试会有压力，缺钱会有压力，就连有了钱，但想到治安不好、偷盗劫抢频传，也会有重重的压力。
常言道：“有刺激，才有反应”。
要有适当的压力，工作才能积极达成目标。
但在现今分秒必争的社会，面对的人事纷杂多变，而应付繁重工作，人们经常感到心力憔悴、忧心冲冲，手头的工作，一件一件如雪片飞来，一刻不得喘息，日忙夜思，辗转难眠，日积月累的压力使你患上工作的“压力忧郁症”。
其实以上种种皆难以避免，但是如何让压力自然缓解，情绪得到缓和，精神找到归宿，则成为现代人不可不知的常识了。
说起来，这年头“压力”似乎成为人人形影不离的好友了。
导致压力的原因很多，心理学家们发现，日常生活中非常缜密的人际关系、繁重的工作要求、理想化的社会期望、身体状况的变化等这些外在的因素，到我们对自我的了解，对生命意义的反思等内在因素，都可能是我们的压力源。
因此，难怪“压力大”一词常常成了你我的口头禅。
但也正因如此，如何在压力中调适自己，让自己不至于乱了阵脚，以培养出良好的“抗压性”，便成了我们日常生活的重要课题。
《颠覆压力》这本书谈的就是这个问题——如何与压力相处。
其实谈这个主题的书籍不少，相信对这个话题有兴趣的你，一定或多或少接触过一些相关的资讯，而“压力”也是在企业界、教育训练课程中常出现的主题。
但在看过这本谈压力的书后，我觉得其中有一些精彩的看法仍然值得大家再三咀嚼。

作者简介

约翰·罗宾斯（1852——1950）是美国著名的职业心理学家，是继富兰克林、阿尔伯特·哈伯德之后又一位伟大的职业成功学家。
帮助过很多企业员工克服了工作压力、焦虑及恐惧症。
《颠覆压力》一书是他的代表作品，出版后深受美国企业界追捧，成为全球企业界最负盛名的员工

<<颠覆压力>>

书籍目录

第一章 直面压力　了解压力　因压力而产生的紧张　产生压力的原因　容易受压力影响的人　第二章 工作压力的来源　个人本身　工作本身　工作环境　同事、上司或下属　公司规模与压力的关系　女性所承受的压力　男性所承受的压力　第三章 与压力共舞　缓解压力的方法　应对工作压力的方法　恰到好处的压力　化压力为动力　不妨自我解嘲　克服职业倦怠感　巧妙应对直线性压力　事在人为　屡败屡胜的艾柯卡

媒体关注与评论

书评“ 颠覆压力 ”的核心就是告诉现代人对抗压力的方法，压力是竞争激烈的现代工作者必须面对和调适的课题。
如何在完成工作绩效要求下，以适当态度面对压力、舒缓和卸除压力，本书告诉你最佳妙方。

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