第一图书网, tushu007.com

<<压力管理>>

图书基本信息

书名：<<压力管理>>

13位ISBN编号：9787508607832

10位ISBN编号：750860783X

出版时间：2007-1

出版时间：中信出版社

作者：洛塔尔·赛韦特

页数：165

译者：张宇霆

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

第一图书网, tushu007.com

<<压力管理>>

内容概要

在高速运转的现代社会里，人们深陷日常事务的繁杂之中，时常感到压力重重，而想要找到一种理想的平衡生活也因此显得越来越困难。

在本书中，赛韦特博士以其过去提出的“时间管理”法则为基础，经过进一步的深化与拓展，提出了最新的自我管理宝典——“压力管理”法则。

它将详尽地告诉你，如何才能摆脱现实中的困境，达到令人满意的成功生活状态。

“压力管理”将帮助你在事业、人际、家庭、健康和个人的理想追求之间找到一个黄金中点。

在这一宝典的引领下，你将轻松地走上一条远离高速生活的道路，最终到达理想的终点，实现真正成功的

第一图书网, tushu007.com

<<压力管理>>

作者简介

洛塔尔·J·赛韦特：教授，博士，“ 德国最具影响力的时间管理专家 ”（德国《焦点》杂志，2000年1月）。
1999年，他作为第一位德国获奖者，在亚特兰大接受了由美国培训与发展协会颁发的“ 优质训练奖 ”。

作为一位非常受欢迎的演讲者及培训教师，赛韦特教授拥有超过十万名的学员，并在海德堡建立了赛韦特研究所指导咨询有限公司，专门从事时间管理和压力管理方面的研究。

赛韦特，德国在时间管理与自我管理方面最受欢迎的教练和畅销书作者，首位获得美国培训发展协会“ 杰出实践奖 ”的德国人，被德国《资本》杂志誉为“ 时间管理

第一图书网, tushu007.com

<<压力管理>>

书籍目录

序言是过程，亦是目标：如何掌控你的工作与生活？
第一部分 明天我们应怎样生活？
第一章　踏上追寻完美生活的道路第二章　二十四小时运转的社会第三章　从被动“受雇”到主动“管理生活”第四章　从被动“应付生活”到主动“掌控生活”第五章　有效的辅助手段：时间管理以及自我管理第六章　时间管理和自我管理，只靠它们还不够第二部分 压力管理第七章　走有找寻自我的路上第八章　渴望实现生活中的平衡第九章　生活平衡的七大基础第十章　肯定也是一种否定第十一章　不同成长阶段中的不同侧重

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

大多数人都在过着一种绝对称不上是“充实”的生活，因为日子顶多只能算被“填满”而已。如今高速运转的社会，越发强烈地要求我们时刻与外界保持联系——从这样的环境中脱身谈何容易！

每天我们都在数不清的日程安排中疲于奔命，往往既缺少闲暇时间又缺乏轻松的心情——尽管如此，时间对我们来说依然不够用。

随着生活节奏的不断加快，我们逐渐意识到提高生活质量的重要性，并开始追求健康、平衡的生活状态。

管理压力、掌控生活的技巧，将成为一个最为重要的能力。

我们的生活是由四个不同的领域构成的：工作/成就，身体/健康，

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