

<<打开压力的拉环 上班族解除压力>>

图书基本信息

书名：<<打开压力的拉环 上班族解除压力的妙方>>

13位ISBN编号：9787543313170

10位ISBN编号：7543313170

出版时间：2001-5

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：林森,晴风 著

页数：201

字数：117000

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>

<<打开压力的拉环 上班族解除压力>>

内容概要

本书从临床心理学的角度，融合深陷水泥丛林中充斥着“忙”、“盲”、“茫”的现实故事情境把对生活压力的认识及了解提供现代人，期望能裨益读者，克服压力症候群及紧张恐怖症，从而真正做到“混沌中的有序”，进而在工作、生活、休闲的“混沌边缘”中，取得较富弹性的张力和较健康的平衡点。

<<打开压力的拉环 上班族解除压力>>

书籍目录

一、压力：现代人的文明病1．认识压力什么是压力？

压力产生的原因男、女所承受的压力哪些人易被压力所困扰压力困扰的自我评估2．工作压力的来源
个人因素工作性质因素工作环境因素人际关系因素3．压力对个人造成的影响压力下出现的症状身体
反应三个阶段压力下出现的短暂性性格改变异常行为二、纾解工作压力之妙方4．常用的降压方法积
极的方法5．避免压力的正确方法几种纾解压力的好方法附录 降压守则与技巧

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>