

<<好压力坏压力>>

图书基本信息

书名：<<好压力坏压力>>

13位ISBN编号：9787543933842

10位ISBN编号：7543933845

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献

作者：巴里·兰森

页数：134

字数：136000

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>

## <<好压力坏压力>>

### 内容概要

压力问题无所不在，它已经成为我们社会中分布最广泛的心理疾病，它还能导致分布广泛的、各种各样的健康问题。

现在，在《好压力，坏压力》一书中，作者巴里·兰森给我们介绍了可以用来确认和应对生活中各种压力的一种简单易行、高度有效的方法。

该书条理清晰、通俗易懂，主要内容有：一个包括200个问题的个人压力调查表，它能帮助揭示和了解你生活中隐藏的各种压力；一些简单易行、实际有效的策略，帮助你把坏压力转变为好压力；一些特别建议，可用来抑制那些无法消除的坏压力；一些可以利用好压力使你发挥最佳状态、解决存在的问题、促进亲情和友情的技巧；一些特别内容，专门应对事业中的压力和事业中的失落问题。

本书向您提供了在当今这个充斥着各种压力的社会中无人可幸免的压力问题的基础信息，它还告诉我们如何通过简单和有益于健康的改变来极大地促进和改善你的身体健康和幸福生活。

## <<好压力坏压力>>

### 作者简介

巴里·兰森 已经独立出版或合作编写过很多著作，他还负责编辑过一些新闻通讯，例如《工作灵智》和《管理策略》等。

另外，他还为《美国就业周刊》等出版物编纂了很多论文。

他现住在新泽西州米尔本市。

## <<好压力坏压力>>

### 书籍目录

前言第一部分 识别我们生活中的有益压力和有害压力 第一章 认识有益压力和有害压力 第二章 学会用全新的方式看待压力第二部分 充分利用有益压力 第三章 认识我们生活中的有益压力 第四章 利用有益压力表现你的最佳状态 第五章 在有益压力中找到从容应对的感觉 第六章 “压力—延误”统一体 第七章 发掘有益压力的能量，建设更成功的事业 第八章 用有益压力来解决问题 第九章 用有益压力来解决冲突 第十章 有益压力如何增进我们的挚爱之情第三部分 如何在生活中最大限度地减少压力带来的损害 第十一章 用有害压力均衡你的生活 第十二章 如果可以，你愿意丢弃有害压力吗 第十三章 摆脱A型行为模式的约束 第十四章 如何从重大灾难中恢复正常生活 第十五章 减少压力的最好方法 第十六章 不要让焦虑加重你的有害压力 第十七章 减少日常工作中的压力 第十八章 应该什么时候去寻求专业咨询最后一句话：成为压力的主宰附录：个人压力调查问卷表感谢

<<好压力坏压力>>

编辑推荐

《好压力坏压力》由上海科学技术文献出版社出版。

<<好压力坏压力>>

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>