第一图书网, tushu007.com

<<压力的乐趣>>

图书基本信息

书名：<<压力的乐趣>>

13位ISBN编号：9787801127921

10位ISBN编号：7801127927

出版时间：2007-10

出版时间：民主与建设出版社

作者：彼得·G·汉森

页数：248

字数：130000

译者：张婕

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

<<压力的乐趣>>

内容概要

乐趣与压力可以相提并论吗?当我们想到这两个概念时，似乎有些相互矛盾。
现代的压力比起在晚间新闻上所看到的由流血厮杀而引发的压力要复杂得多。
压力可以影响上学的孩子，压力也可以影响成年人的表现，影响我们的工作、娱乐以及人际关系。
压力不足对老年人同样也会产生负面影响。
　　美国医学博士彼得·G·汉森，见证了压力是如何对超过90%以上的疾病、疼痛与病痛产生影响的。
他也见识了一个国家是怎样借助药物疗法和其他被动“疗法”的（增长最为迅猛的处方药之一是小儿科的抗抑郁类药物！
）。
本书将介绍他为其患者提供的独到见解。
　　他的第一本著作《压力的乐趣》1985年闪亮登场之后，销量超过百万本，被翻译成了十几种语言。
本书是其2005年的修订版。
　　压力并没有凭空消失，而是被今天的世界强化了。
虽然我们无法回避压力，但是我们可以学习管理压力，甚至可以在我们的生活中，将其不利影响转化为有利影响。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(美)彼得·G·汉森 译者：张婕

<<压力的乐趣>>

书籍目录

译者序序言前言致谢引言1.压力：青春的秘密源泉2.压力解析3.汉森压力抵御力度量表：你的抉择4.汉森度量表：10种强化抉择5.营养与压力6.肥胖与压力7.压力的乐趣之肥胖处方8.压力与心脏9.成功和长寿的“秘诀”10.汉森压力管理三原则附录A“了解自己”：四种社交类型附录B 维生素与矿物质附录C 卡路里与纤维图附录D 身体质量指数图

章节摘录

插图

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