

<<最小压力, 最大成功>>

图书基本信息

<<最小压力，最大成功>>

内容概要

在21世纪的生意场上，承受压力已经成为一种公认的职业病。这种状况应该改变了。

《最小压力，最大成功》致力于为成百万经受压力的职业经理提供个人发展指南。

他们需要实际有效的策略来应对职业生涯中的种种压力。

无论你的压力来自外部(由于最后期限、员工问题、沉重的工作负担等因素引起)，还是内部(由于消极思维、不切实际的期望、无法把工作委派给下属等因素引起)，本书将给你提供一个如何解除压力的答案。

克莱尔·哈里斯为您提供大量的具有实践意义的指导：教你如何经营你的生活，如何更有效地创造性思维，如何使体能迅速恢复，如何正确看待压力，如何避免疲劳，如何解除疲劳，如何学会解脱以及如何汲取你内在的精神源泉。

本书的其他内容包括：变化对情绪的影响；健康维护；有效聆听；应对不确定因素；发展个人洞察力。

<<最小压力，最大成功>>

作者简介

克莱尔·哈里斯，是一位从事个人效率和职场压力研究的专家。她在科兰费尔德管理学院教课，同时还在英国、欧洲和北美许多国家的其他商业管理学院和公司讲学。

她首先提出了以兼顾身心的方式来全面提升个人效率和促进公司发展的新观念。她和她开创的一个培训组织，专门训练经营

<<最小压力，最大成功>>

书籍目录

序 第一章 压力，从何而来 压力：一种职业病 割不断的身心联系 压力产生的化学因素 压力产生的环境因素 方法1：个人压力“审记” 第二章 压力，为我所用 重视你的身体信息 方法2：绘出你的身体反应图 压力之下的双重人格 方法3：评估你的“双重人格” 破坏健康的“定时炸弹” 习惯性思维损害健康 方法4：观看“你的思维电影” 迷失时找寻自己的位置 理解心理变化历程 应对悄然发生的变化 第三章 拯救自我 让“心中的批评家”走开 平静呼吸 方法5：关注你的呼吸 进行体育锻炼 方法6：审视你的锻炼项目 认识抚摸的力量 方法7：简单的自我按摩 健康饮食 改善睡眠质量 方法8：营造一个理想的睡眠环境 缔造滋养身心的生活 方法9：评估生活的平衡 使你周围的环境平和 方法10：让办公环境为你服务 抽时间照顾自己 方法11：把照顾自己安排在日程表里 培养你的积极思维 推进你的生活 方法12：打造健康的身体 第四章 常见问题 我不能作出决策 我不能肯定自己 我不能有效地交流 我不能接受批评 我无法在工作中表达我的想法 我不能有效地利用时间 不断的干扰使我发疯 我事情多得做不完 我无法平衡工作和家庭 我的老板不给我自主权 没人向我征求意见 没人关心我，帮助我 我的生活单调乏味 我不知道别人对我有何期望 我不能委托别人做事情 我只相信自己 我不能应付混乱 我被电子邮件淹没了 我周围的人工作效率低 这家公司使我发狂 我被骚扰 我的工作有威胁 我是领导，却很孤独 第五章 解压方法速递 成为你自己的导师 短距离散步 慢慢深呼吸 消除颈部紧张 转动肩部 伸展背部 放松肩部 重塑优美的体态 用心审视自己 后记 致谢

<<最小压力，最大成功>>

媒体关注与评论

书评帮助每天面对压力的企业家和职业管理者寻求有效解决方案，从压力控制和事业发展的关键层面提供实用、富有启发性的建议和忠告，以提升经营者的个人能力、交流技巧和自信。

启迪管理者认识到一个至关重要的观念：经营者个人在头脑、身体和精神方面的全面发展和完善是取得职场和事业成功的前提。

给管理者开出17种有分解步骤的“方法”，以便在开拓商秋和提高个人效率的同时最大程度地减小压力。

由拥有丰富商秋管理和咨询经验的资深专业人士引领你去获得个人和事业的最大成功。

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>