

<<身心活化術 – 有效的壓力自癒力>>

图书基本信息

书名：<<身心活化術 – 有效的壓力自癒力>>

13位ISBN编号：9789866404405

10位ISBN编号：9866404404

出版时间：2010-2

作者：小林慧美

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>

<<身心活化術 – 有效的壓力自癒力>>

內容概要

別讓壓力壓倒自己

人在身體方面的壓力，實際多由心理緊張而引起。
我們內心被一個問題所困，身體也會被其所困。
我們的肌肉會緊張起來，不知不覺會讓我們感到壓力。
所以我們必須控制壓力，保持冷靜沉著。

壓力是我們每個人必須應付的難題，一個懂得如何緩解生活壓力的人，不會讓自己被壓力所擊垮，不會讓自己深陷一種痛苦與不幸中，而是將壓力巧妙轉化利用，以獲取人生的幸福快樂。

緩解壓力的方法因時、因情、因人而異，但它又有一種普遍的規律可循，那就是讓身心徹底的放鬆。職場上，你要讓自己相信能改變工作，視壓力為一種挑戰，而不是難以承受的苦惱；生活上，你要透過運動、科學的方法來解除壓力；心理上，你不妨以間接的方式來處理壓力，以免遭受情緒的抵觸，便可將壓力順勢導出……這些都是擺脫壓力的有效策略。

本書融會了古今中外著名心理學家關於緩解壓力的精髓論著，從各個層面探討了壓力產生的根源和應對措施，相信對每一位讀者都大有裨益，如果您能夠靜下心來細細研讀，則必有所獲。

<<身心活化術 – 有效的壓力自癒力>>

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>