

<<压力管理>>

图书基本信息

书名：<<压力管理>>

13位ISBN编号：9787100069632

10位ISBN编号：7100069637

出版时间：2011-8

出版时间：商务

作者：哈佛商学院出版公司 编

页数：120

译者：王春颖

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>

<<压力管理>>

内容概要

压力是工作中不可避免的一个组成部分。

如何才能控制你的压力水平？

本书会为你提供一些对工作压力进行管理的建议，这些建议都非常切合实际，而且都是经过亲身体会而得出的。

其中，有短期的应急措施，也有长期的实用技巧。

本书会告诉你如何：

- 探索压力和焦虑的成因

- 制定把焦虑变成行动的策略

- 帮助他人应对过度的压力和有害的焦点

<<压力管理>>

书籍目录

引言 为什么要对压力进行管理?

上篇 压力管理：基础

1. 工作超负荷和有害的焦虑

关于焦虑一词

为什么要关注压力?

焦虑的基本方程式

坏事情真的会发生

2. 正压力和富有成效的焦虑

焦虑的动态威力

明智焦虑的商业价值

萝卜白菜，各有所爱

3. 压力水平评价

你有问题吗?

主要工作压力源

压力过大的征兆

压力水平

.....

下篇 建议和工具

<<压力管理>>

章节摘录

版权页：插图：面对压力时，你的身体也会作出相应的反应，比如，血压升高、各种感官都会发出警报等等。

这种反应会对你起到保护作用，甚至在一个相对较短的时间内，它还会有益于你的健康。

然而，如果你的压力、焦虑以及紧张的情绪持续时间过长，它就会使你的身体处于极度疲劳状态，甚至超过其所能承受的极限。

消耗精力。

如果焦虑、压力和紧张情绪过重，它就会消耗掉你的精力，进而对你的工作和个人生活产生严重影响

。只有保持旺盛的精力，你的注意力才能高度集中，你才能快速作出反应，才能对形势作出正确的判断

。焦虑会消耗掉你的精力，使你丧失做好工作所需的身体上的、精神上的以及情感上的资源。

破坏彼此之间的关系。

压力会破坏彼此之间的关系，无论是工作关系还是家庭关系。

如果两个人个性不合，久而久之就会在工作中产生矛盾，而来自工作本身的压力只会加重这种负面情绪的蔓延，或者使原本就很复杂的情况变得越发复杂，甚至会把原来的一些小问题逐渐上升到近乎影响整个团队效能发挥的程度。

<<压力管理>>

编辑推荐

《压力管理》“哈佛工商管理口袋书系列”图书向管理者提供了一些如何快速解决日常工作中所遇到的难题的办法。

系列中的每一本书都包含了大量有用的工具、自我测试题和一些真实的例子，以帮助管理者发现自己的优点和缺点并培养自我谨慎判断的能力。

不论你是在办公室、在会议中还是在路上，这本轻便的顾问书都能够满足你更快速、更高效地处理日常工作的需求。

负起责任寻求帮助、强身健体提高效率、专家为你解决每天所面临的挑战。

<<压力管理>>

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>