

<<驾驭压力>>

图书基本信息

书名：<<驾驭压力>>

13位ISBN编号：9787108008640

10位ISBN编号：7108008645

出版时间：1996-05

出版时间：三联书店

作者：戴维.丰塔纳(英)

页数：141

字数：944000

译者：邵蜀望

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>

<<驾驭压力>>

书籍目录

第一章 何谓压力？

何谓压力？

当要求超出承受力时会发生什么？

第二章 你是如何感到压力的？

估计你的压力程度 识别压力的模式

第三章 什么造成过度压力？
驾驭压力 工作压力的综合原因 工作压力的具体原因 工作中与任务有关的压力 家庭中的压力

第四章 对付你的环境 处理压力因素 环境压力对自身压力
第五章 什么造成过度压力？
认知评价 性格与压力 压力的另一些个人因素 家庭中的压力 对付家庭中的压力
第六章 把握你自己
训练 冥想的价值 放松的另一些形式 释放情感 体育锻炼 人际关系 重新评价你的生活
结束语附录

<<驾驭压力>>

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>