

<<缓解压力60种方法>>

图书基本信息

书名：<<缓解压力60种方法>>

13位ISBN编号：9787218047201

10位ISBN编号：7218047203

出版时间：2005-1

出版时间：广东人民

作者：玛丽·波雷尔

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>

## <<缓解压力60种方法>>

### 内容概要

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。

它由四部分组成：首先做一项测试——找出问题所在。  
前20条建议——帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。  
接着的20条建议——更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。  
后20条建议——针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。  
在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享她的经验。  
你可以严格遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。  
你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。  
总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择；简单地预防或解决已经存在的问题。

在某个特定的时刻，有许多人都会感到无能为力，完全被某种外力作用所左右了。这进，我们什么力气也没有，什么反应能力也没有，已不能分清困扰我们的问题的严重程度了。我们身体感到一种莫名的疲乏。我们失眠了，食欲大减，精神萎靡；接下来可以又突然变成了另一个人，贪食无度，成了病人。于是，我们变得喜怒无常。为点儿小事就会发作，对那些丝毫没有伤害过我们的人也会大动肝火。我们的种种不对劲使我们自己都感到莫名其妙，觉得有负罪感……。这些不适感的罪魁祸首有一个名字，叫作精神压力。这个现象涉及到所有的人，所有的社会阶层，所有的年龄段。但是，精神压力并不是绝对的敌人，它也有好与坏双重性。事实上，没有压力也就没有人生，这个词包括着两个截然不同的内容。首先，定神压力是促使我们做出反应的外力的总各。正是来自寒冷、饥饿与危险的压力，促使人类的祖先去发展对付自然环境的能力，他们才得以踏上进步和文明之路。

<<缓解压力60种方法>>

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>