

<<压力汤>>

图书基本信息

书名：<<压力汤>>

13位ISBN编号：9787500442295

10位ISBN编号：7500442297

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：约翰斯顿

页数：159

字数：139000

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>

<<压力汤>>

内容概要

压力是一锅汤，千万不要心急去碰它，你可以先将它晾一晾，做个冷处理，或者，等你愉快的时候，再来坦然面对它。

因为它是你人生不可缺少的一道风景，你完全可以把它做的更靓丽些，再去悠然品尝。

<<压力汤>>

作者简介

约翰斯顿，从加拿大洛马·琳达大学毕业并取得卫生教育与宣传学科的公共卫生科学硕士学位以及从安德鲁斯大学毕业并取得神学硕士学位后，卡梅伦·约翰斯顿开始在戒烟、健康、压力和体重控制等方面进行讲演和提供咨询。

为专业杂志和商业杂志写了许许多多文章，经常在电台和电视

<<压力汤>>

书籍目录

致谢前言第一章 现代高压锅——介绍现代的压力汤第二章 汤有多烫——测量一下你的压力汤的温度第三章 把汤放一放——控制对压力的反应第四章 把汤弄得稀一点——主动放松第五章 把汤搅一搅——经常这样做第六章 摆弄一下汤——利用幽默第七章 确保汤是有营养的——为了保持体力、干劲和耐力而明智的喝汤第八章 小心 汤里的毒素——分解深层次的压力第九章 感谢这种汤——养成“感激的态度”第十章 慢慢享用这种汤——控制速度第十一章 如果你已经喝了太热的汤怎么办？——避免心力交瘁或从中恢复第十二章 改进烹饪法，做更好喝的汤——制订个人行动计划 后记

<<压力汤>>

媒体关注与评论

书评不要趋热喝汤——这本书教会你在每周7天、每天24小时的世界里如何有效地应对压力。本书介绍压力的辩证关系。

<<压力汤>>

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>