

<<缓解压力500招>>

图书基本信息

书名：<<缓解压力500招>>

13位ISBN编号：9787500445210

10位ISBN编号：7500445210

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：奥利维尔

页数：348

字数：286000

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500招>>

内容概要

这本书分为5部分：家庭、工作与赚钱、健康、情感与人际关系。

每一部分都综合列出了和压力有关的原因、症状及治疗方法。

从花钱大手大脚到肌肉紧张；从情绪不稳到睡眠质量；从健康饮食到轻松锻炼。

此书将营养知识与整体的健康长一智管理建议融为一体，这是一种独特的综合治疗方法，它将更有助于你释放压力，使你的身心恢复到原来的良好状态。

<<缓解压力500招>>

书籍目录

本书使用指南第一章 家庭 争论与争吵 日记,列表与整理 精简你的家庭 确定目标 家庭健身房 家务劳动 孩子的天地 生命用来享受 搬家 多重任务 营造家园 混乱中寻找平和 厨房 门厅 起居室 卧室 浴室 花园 计划并确定优先等级 分配任务 日常习惯 避难所 交通问题 放松休闲:5分钟秘诀第二章 工作与赚钱 野心 考试与申请工作时的面试 减轻办公室压力的5分钟秘诀 健康的办公室环境 让我们来做午餐 管理金钱 预算开支与支付账单 赚钱的能力 投资和存钱 消费,消费,消费 税款 办公室政治 解决问题与作出决定 自主 成功带来了新的挑战 管理时间 频繁出差 失业 职业 家庭与事业的平衡点 在家中工作第三章 健康第四章 情感第五章 人际关系附录

<<缓解压力500招>>

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>