

<<缓解紧张>>

图书基本信息

书名：<<缓解紧张>>

13位ISBN编号：9787501168606

10位ISBN编号：7501168601

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：罗伯特·彭斯

译者：雷丽萍

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>

## <<缓解紧张>>

### 内容概要

本书的目的是为了帮助读者学会如何应对应激，首先是如何应对工作中的应激，同时也包括如何对待个人生活上的应激。

处理好工作及家庭生活中的应激对于人生理想和目标实现至为重要，关系事业的成功、生活的美满。

无论是作为公司员工、企业老板还是自由职业者，你都将发现本书所讲授的应激处理技巧对于改善你的身体状况及心理健康非常有益。

本书所介绍的技巧都是参与性的。

你不仅能够从中获得大量的应激处理技巧的知识，而且在阅读的过程中你将按要求进行各种各样的练习。

通过参与书中所涉及的80多种活动，你的应激水平将得到有效的控制。

希望本书使你受益匪浅，帮助你驾驭双应激，成就一个更加快乐、更加完美的人生。

<<缓解紧张>>

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>