<<挑战压力>>

图书基本信息

书名:<<挑战压力>>

13位ISBN编号:9787506419291

10位ISBN编号:7506419297

出版时间:2001-1

出版时间:中国纺织出版社

作者:蓝采风著

页数:326

字数:223000

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

<<挑战压力>>

内容概要

别以为自己比别人承受着更大的压力,压力是世界性的,无人不有,无时不在。

它能带来喜悦,亦能带来悲哀。

压力非源于自身,外来事件才是压力之源,然而真正影响你身心健康的并非外来物,却是你对它的反应。

我们要控制压力,切勿为它所控。

压力能提高效率,但过犹不及;过大的压力往往出自过高期待之落空。

我们必须时常做每日生活需求测量,以得知自己的压力程度,测量表警示我们需要采取最合适的方法 去调适压力对生活的冲击。

只有自己才是最能决定生活品质的人……作者是旅居美国的大学教授,曾多年担任行为科学系主任、 主持多项相关课题的研究,出版了多篇中英文专著。

本书是她身罹癌症三年后之力作,结合其亲身体验,把长期的研究成果,用通欲生动的语言向你娓娓道来。

<<挑战压力>>

作者简介

蓝采风,台湾台中人。 东海大学社会学系毕业。 美国密苏里大学,社会学系哲学博士。 曾任印第安那波里斯大学行为科学系系主任。 现任印第安那波里斯大学社会科学系,社会学教授及该校亚洲研究计划主任。 教学与研究领域包括:医疗社会学、组织行为学、家庭与婚姻学等。

曾主持

<<挑战压力>>

书籍目录

自序第一篇 了解生活中的压力 认识压力 压力无所不在 压力是什么 生活中的压力来源 台湾社会中特殊的压力 台湾社会的家庭压力 压力可以管理 压力后果与压力信号 压力的一般适应征候 压力与疾病 压力与身心医学 压力的后果 压力就是力量第二篇 压力来源与压力经验第三篇 生活技能与压力管理第四篇 和压力做朋友

<<挑战压力>>

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