

<<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，结合其亲身体会，把长期的研究成果，用通俗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>