

<<缓解压力的生存艺术>>

图书基本信息

书名：<<缓解压力的生存艺术>>

13位ISBN编号：9787506426152

10位ISBN编号：7506426153

出版时间：2003-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：侯清恒

页数：390

字数：265000

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>

<<缓解压力的生存艺术>>

内容概要

人活在世间，自然也就处在各种各样的压力下，这些时时刻刻侵扰你生活的压力，就构成了人生的一部分。

它们可能来源于你的内心，也显现了你对世间一切烦恼的无奈。

也就是说，你的目标或者理想处在难以应付自如的处境中的时候，你会感到不适或者挫折，甚至产生了力不从心的苦痛……就仿佛有一座大山压在你的头顶，并且还在往下压，压，压，你的整个世界似乎就要崩溃了。

<<缓解压力的生存艺术>>

书籍目录

第一章 人，正处于生存的压力之下 一、什么是压力 二、压力的特性 三、压力和生理 四、压力和心理 五、一个压力案例及分析 第二章 认清压力的全部真实 一、压力的症状 二、造成压力的因素 三、人们对于压力的基本心态 第三章 直面压力 一、接受压力 二、什么是减压 第四章 减压艺术 一、压力之下心理的不同走向 二、减压术 三、勇于对压力说不 第五章 做压的主人 一、增强自身抗压能力 二、化压力为动力 附录 减压妙语

<<缓解压力的生存艺术>>

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>