

<<缓解压力>>

图书基本信息

书名：<<缓解压力>>

13位ISBN编号：9787532354122

10位ISBN编号：7532354121

出版时间：2000-3

出版时间：上海科学技术出版社

作者：Tim Hindle

页数：71

译者：朱雪玲

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>>

内容概要

若想成功地缓解压力，你要学习这些技巧；从识别压力诱因与症状，到监察你对压力的反应，以及实施减轻压力的策略。

《缓解压力》不仅教你调整你的工作以及保持积极心态，而且为你提供实用方法在解决各个问题时使用。

生动有力的提示帮助你处理实际工作中发生的情况，并掌握一流的压力缓解技巧，从而使你大大提高控制压力的能力。

<<缓解压力>>

书籍目录

引言

一 了解压力

1 何谓压力

2 界定压力

3 辨认症状

.....

二 分析诱因

1 社会变化

2 公司变化

3 应对变化

4 工作分析

.....

三 战胜压力

1 端正态度

2 设计策略

3 积极行动

.....

四 业余生活

1 尽情休息

2 学会放松

3 发展兴趣

.....

索引

<<缓解压力>>

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>