

<<幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787563725595

10位ISBN编号：7563725598

出版时间：2013-4

出版时间：旅游教育出版社

作者：邵启扬

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>

## <<幸福心理学>>

### 内容概要

《幸福心理学:心理学家谈自我减压》主要讲述了,“鸭梨山大!”，网络中频频出现的流行语，许多人挂在嘴边的口头禅。为什么，我们现在“出有车，食有鱼”，可幸福感却悄然下降？为什么，我们工作绩效降低、缺勤增加、拖延工作成为常态、人际关系日渐冷漠？为什么，焦躁、忧虑、心悸、失眠、易怒、多疑、孤独、抑郁等等不期而至？……好大的一个“累”字，写在心头！心理压力，如黑云催城，生活、工作变得一团糟。

《幸福心理学:心理学家谈自我减压》作者邵启扬等，在经历百余场压力管理讲座，与上千职场人士深入交流之后，总结出一套自我减压程式。条理清晰、简单易行、无需费用，有立竿见影之效，深得诸多公司人力资源总监的认同，白领、金领的青睐。

<<幸福心理学>>

作者简介

邵启扬 扬州大学教育科学学院副教授，管理心理学硕士生导师，中国心理学会会员。

在中国社会科学院、国家税务总局党校、英国路透社中国公司、江苏省工商银行、北京麻辣诱惑集团公司、中国国际技术智力合作公司等政府部门、企事业单位做有关压力管理讲座300余场。同时，为多家企业做管理咨询。

<<幸福心理学>>

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>