第一图书网, tushu007.com

<<图说心理减压密码>>

图书基本信息

书名：<<图说心理减压密码>>

13位ISBN编号：9787801737809

10位ISBN编号：7801737806

出版时间：2008-9

出版时间：国际文化出版公司

作者：王水

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

内容概要

白领一族越来越受到严重的办公室心理压力的困扰，许多人为此筋疲力尽、焦躁烦闷。
怎样才能有效减轻工作压力呢？
本书整理了北京和上海两地知名心理医生、公司人力资源开发主管等提供的典型案例，由现实的经验中提取精萃，为上班族提供了简单易行的减压秘诀。
书中所有事例均来自中国人，所以非常适合国内读者。
大量趣味盎然的漫画插图，让你的阅读更轻松……

<<图说心理减压密码>>

书籍目录

再不放气，我就要爆炸啦！
（代前言）多接近快乐的人不要受上司坏脾气的影响假装快乐，就会真的快乐到虚拟空间把上司揍个稀巴烂找个机会，发顿脾气累了，去厕所待一会儿伤心，找没人的地方哭一会儿工作餐时来个“恶搞”的笑话气不顺？
大声怪叫几声看些恐怖电影或悬疑小说参加一次拓展训练办公室里放个玩具听笑话，看漫画对付色狼，瞅准“软肋”发个帖子，出出闷气已到手的，试着失去得不到的，放弃不取最牛女秘书与“邮件起义”给远方旧友打个电话用积极的态度去打败郁闷唉，红颜多事端不喜欢，就说NO有些事非较真不可别怕，心理疾病≠精神分裂症网上心理咨询，安全无虞简易治疗“职业倦怠”不公平？
和不如你的人比比！
瑜伽：古老神奇的减压秘方SPA：欧洲贵族的减压秘方多吃些能减压的蔬菜和水果喝水果醋可缓解压力及压力引起的口臭写博客比写日记更能减压国外流行的心理减压法体育名人这样减压体操减压，每天10分钟男人减压30点女性减压26方附录

章节摘录

编辑推荐

《图说心理减压密码》由国际文化出版公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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