

<<伊人减压 瑞丽BOOK>>

图书基本信息

书名：<<伊人减压 瑞丽BOOK>>

13位ISBN编号：9787501945566

10位ISBN编号：750194556X

出版时间：2004-9-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京《瑞丽》杂志社

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>

<<伊人减压 瑞丽BOOK>>

内容概要

何为压力？

为什么我们整天都在受它的困扰？

压力会对你产生什么样的影响？

了解这些的过程也是重新认识自己的过程，只有真正了解了压力，才能切实可行地找到适合自己的减压方法，让身心愉快，关爱身心，享受幸福生活才是我们的终极目标。

书籍目录

压力总述正确认识压力压力因何产生性格气质类型自我测试减压方法办公室减压家中减压自然减压
城市减压专科减压综合减压计划

章节摘录

插图

编辑推荐

远离枯燥，远离烦恼，趣味实用的日常减压提案，关于压力的趣味测试，最贴心的专家指导，针对都市OL的常见压力问题，让你真正远离压力困扰。

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>