

<<打开压力的拉环 上班族解除压力>>

图书基本信息

书名：<<打开压力的拉环 上班族解除压力的妙方>>

13位ISBN编号：9787543313170

10位ISBN编号：7543313170

出版时间：2001-5

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：林森,晴风 著

页数：201

字数：117000

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>

## <<打开压力的拉环 上班族解除压力>>

### 内容概要

本书从临床心理学的角度，融合深陷水泥丛林中充斥着“忙”、“盲”、“茫”的现实故事情境把对生活压力的认识及了解提供现代人，期望能裨益读者，克服压力症候群及紧张恐怖症，从而真正做到“混沌中的有序”，进而在工作、生活、休闲的“混沌边缘”中，取得较富弹性的张力和较健康的平衡点。

## <<打开压力的拉环 上班族解除压力>>

### 书籍目录

一、压力：现代人的文明病1．认识压力什么是压力？

压力产生的原因男、女所承受的压力哪些人易被压力所困扰压力困扰的自我评估2．工作压力的来源个人因素工作性质因素工作环境因素人际关系因素3．压力对个人造成的影响压力下出现的症状身体反应三个阶段压力下出现的短暂性性格改变异常行为二、纾解工作压力之妙方4．常用的降压方法积极的方法5．避免压力的正确方法几种纾解压力的好方法附录 降压守则与技巧

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>