

<<你今天累吗>>

图书基本信息

书名：<<你今天累吗>>

13位ISBN编号：9787111202912

10位ISBN编号：7111202910

出版时间：2007-1

出版时间：机械工业

作者：陈沈唯

页数：218

字数：100000

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>

<<你今天累吗>>

内容概要

根据世界卫生组织的统计数据，压力已经成为了人类健康的第一大杀手。竞争环境的恶劣，生活上烦心的琐事，都让现代人感到压力无处不在，情绪恶化，身体情况也随之变得糟糕，反过来影响到正常的工作和生活，因而形成恶性循环。

本书以故事的形式来讲解如何释放心理压力，学习控制情绪的技巧，根据科学的心理治疗方法，一步步帮助读者缓解压力，轻松度过心理阴暗期。

<<你今天累吗>>

作者简介

陈沈唯（Vivien），上海交大商学院毕业，曾任索尼爱立信中国区项目经理，现任职于瑞典爱立信公司。
她对职场减压和情绪控制有专门的研究，曾多次为国内外的各大企业进行演讲和培训。

<<你今天累吗>>

书籍目录

前言
纽约的夏天，周三：烦闷中的杰弗逊咖啡馆的相遇
杰弗逊的压力来源表
按下“暂停”键开始了解
“暂停”“暂停”的成果
降低过高的要求
唤起积极的情绪
记忆深处的宁静——杰弗逊的反思
一杯水的压力
戴上“心灵耳塞”
帮鲁尼分析“梦疾”
初涉“纷扰真空”
珍妮的办法
雨伞和草帽
活着的滋味
办公室里的讨论
最后的总结
后记

<<你今天累吗>>

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>