

<<一根稻草的重量>>

图书基本信息

书名：<<一根稻草的重量>>

13位ISBN编号：9787500461951

10位ISBN编号：750046195X

出版时间：2007-8

出版时间：中国社会科学出版社

作者：杨小锋

页数：205

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>

## <<一根稻草的重量>>

### 内容概要

压力如同空气，弥漫在现代人的周围。  
面对压力，我们应该怎么办？  
是畏惧压力，还是驾驭压力，控制它、驯服它？  
该书重点从认识压力开始、演奏生活的华美乐章、成为情绪的管家、握住压力的咽喉、化压力为动力、向压力索取财富、缓解压力的思维体操等方面，介绍了如何认识压力，化解压力、变压力为动力的方法与技巧，这些方法与技巧对于现代人具有参考意义。

## <<一根稻草的重量>>

### 书籍目录

第一部分从认识压力开始一根稻草的重量压力的来源压力的真正起因是自己压力的敌人与朋友你的压力来临了吗？

第二部分演奏生活的华美乐章在逆境中微笑阳光总在风雨后人生，不需要太多行李生活，该适可而止把压力维持在最佳速度学会创造工作乐趣第三部分做情绪的管家心态塑造未来克服压力导致的不良情绪根除嫉妒心一步步消除忧虑控制生活，放松身心正视生死，珍爱自己第四部分扼住压力的咽喉缺陷并非绝境冲破自卑的“牢笼”“失败”并非“失败者”不要让恐惧左右你的思想从容地面对批评扼住压力的心理战术第五部分化压力为动力.....

## <<一根稻草的重量>>

### 编辑推荐

压力如同空气，弥漫在现代人的周围。

面对压力，我们应该怎么办？

是畏惧压力，还是驾驭压力，控制它、驯服它？

该书重点从认识压力开始、演奏生活的华美乐章、成为情绪的管家、握住压力的咽喉、化压力为动力、向压力索取财富、缓解压力的思维体操等方面，介绍了如何认识压力，化解压力、变压力为动力的方法与技巧，这些方法与技巧对于现代人具有参考意义。

<<一根稻草的重量>>

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>