

<<颠覆压力>>

图书基本信息

书名：<<颠覆压力>>

13位ISBN编号：9787500833536

10位ISBN编号：7500833539

出版时间：2004-7

出版时间：中国工人出版社

作者：约翰.罗宾斯

页数：179

字数：10000

译者：白山

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>

## &lt;&lt;颠覆压力&gt;&gt;

## 内容概要

生活在忙碌、多变化、高度竞争的现代社会里，压力似乎是无所不在的。工作或学习的进度落后了会有压力，赶上班或约会的时间会有压力，面对新奇的知识技能或新兴的社会问题会有压力，换了个新环境或进入陌生场合会有压力，考试会有压力，缺钱会有压力，就连有了钱，但想到治安不好、偷盗劫抢频传，也会有重重的压力。

常言道：“有刺激，才有反应”。

要有适当的压力，工作才能积极达成目标。

但在现今分秒必争的社会，面对的人事纷杂多变，而应付繁重工作，人们经常感到心力憔悴、忧心冲冲，手头的工作，一件一件如雪片飞来，一刻不得喘息，日忙夜思，辗转难眠，日积月累的压力使你患上工作的“压力忧郁症”。

其实以上种种皆难以避免，但是如何让压力自然缓解，情绪得到缓和，精神找到归宿，则成为现代人不可不知的常识了。

说起来，这年头“压力”似乎成为人人形影不离的好友了。

导致压力的原因很多，心理学家们发现，日常生活中非常缜密的人际关系、繁重的工作要求、理想化的社会期望、身体状况的变化等这些外在的因素，到我们对自我的了解，对生命意义的反思等内在因素，都可能是我们的压力源。

因此，难怪“压力大”一词常常成了你我的口头禅。

但也正因如此，如何在压力中调适自己，让自己不至于乱了阵脚，以培养出良好的“抗压性”，便成了我们日常生活的重要课题。

《颠覆压力》这本书谈的就是这个问题——如何与压力相处。

其实谈这个主题的书籍不少，相信对这个话题有兴趣的你，一定或多或少接触过一些相关的资讯，而“压力”也是在企业界、教育训练课程中常出现的主题。

但在看过这本谈压力的书后，我觉得其中有一些精彩的看法仍然值得大家再三咀嚼。

## <<颠覆压力>>

### 作者简介

约翰·罗宾斯（1852——1950）是美国著名的职业心理学家，是继富兰克林、阿尔伯特·哈伯德之后又一位伟大的职业成功学家。

帮助过很多企业员工克服了工作压力、焦虑及恐惧症。

《颠覆压力》一书是他的代表作品，出版后深受美国企业界追捧，成为全球企业界最负盛名的员工

## <<颠覆压力>>

### 书籍目录

第一章 直面压力 了解压力 因压力而产生的紧张 产生压力的原因 容易受压力影响的人 第二章 工作压力的来源 个人本身 工作本身 工作环境 同事、上司或下属 公司规模与压力的关系 女性所承受的压力 男性所承受的压力 第三章 与压力共舞 缓解压力的方法 应对工作压力的方法 恰到好处的压力 化压力为动力 不妨自我解嘲 克服职业倦怠感 巧妙应对直线性压力 事在人为 屡败屡胜的艾柯卡

## <<颠覆压力>>

### 媒体关注与评论

书评“颠覆压力”的核心就是告诉现代人对抗压力的方法，压力是竞争激烈的现代工作者必须面对和调适的课题。

如何在完成工作绩效要求下，以适当态度面对压力、舒缓和卸除压力，本书告诉你最佳妙方。

<<颠覆压力>>

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>