

<<挑战压力>>

图书基本信息

书名：<<挑战压力>>

13位ISBN编号：9787504720696

10位ISBN编号：7504720690

出版时间：2004-1

出版时间：中国物资出版社

作者：王化增

页数：344

字数：260000

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>

<<挑战压力>>

内容概要

压力是客观存在的，压力对我们的危害也是不容忽视的，只有以积极的心态面对压力，做自己情绪的主人，化压力为动力，才能真正减轻压力，最终战胜一切压力和困难。

本书从分析如何正确认识各种压力入手，全面系统地阐述了如何用积极的心态去面对压力。用乐观和微笑去迎接工作与生活中的压力，从而让自己做自己情绪的主人。

当然，乐观是一方面，解决问题是另一个方面。

本书除了介绍一些具体的调适情绪和减压方法之外，还从企业管理的工作实际入手，介绍了如何解决工作的繁忙，如何应付上司带来的压力，如何避免下属所造成的压力，如何化解经营投资中的压力，如何应对市场营销中的压力，以及如何将工作、事业与休息、休闲有机结合起来。

这些减压方法，会对广大的管理者提供一些有益的启发。

<<挑战压力>>

书籍目录

一 压力是悬在头顶的一把剑 ——正确认识管理工作中的压力 1.压力,现代社会的必然产物 2.人的压力及其生长的土壤 3.工作压力几乎影响着每一个人 4.来自职业责任的压力 5.复杂的人际关系造成的压力 6.来自同事之间的压力 7.来自与上司不和所造成的压力 8.金钱危机所带来的压力 9.知识不足所带来的压力 10.追求完美和期望过高也会造成压力 11.重对压对人的心理与心理的不良影响 12.压力是身体疾病的元凶 14.压力过大也能杀死人二、用乐观和微笑迎接每一天 ——以积极的心态面对压力 1.面对压力,保持积极的心态 2.笑对压力,放松心情 3.把压力看成生活中的调料 4.用乐观能驱走心中的调料 5.知足常乐,笑谈成败荣辱 6.在压力的冲破自我樊篱 7.愈遇压力,愈加坚强 8.不要成为沉重压力的奴隶 9.痛快地扔掉压力的包袱 10.为妨让自己一走“钢丝”三、化压力的为动力 ——以斗志应对压力 1.别让压力压垮了自己 2.泰山压顶不折腰 3.要给自己壮胆,把自己变成强者 4.遇到压力绝不言退 5.坚韧可以战胜一切压力 6.敢于向自己挑战 7.敢于面前,善于自我调节 8.把承受压力的烦恼留给昨天 9.勇敢地走上去,让压力见鬼去吧 10.以斗志将压力变成动力.....四、做自己的情绪的主人五、不为工作繁忙而困惑六、应上有术,游刃有余七、刚柔相济地管好下属八、稳健设资,趋利避害九、优化营销,摆脱被动十、精心理材,减压有术十一、减压离不开休息与休闲

<<挑战压力>>

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>