

<<心理减压健康书>>

图书基本信息

书名：<<心理减压健康书>>

13位ISBN编号：9787505950023

10位ISBN编号：7505950029

出版时间：2005-6

出版时间：中国文联出版社

作者：徐帮学

页数：244

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>

<<心理减压健康书>>

内容概要

本书的内容是建立在近年来国内外压力的本质、来源与影响，并指导读者如何预防与疏解。本书不仅帮助读者了解何为压力，更重要的是为读者提供了缓解压力及预防压力的方法。并且，书中还附有许多简明的“压力提示”，为读者提供关键性的信息，帮助读者迅速掌握要点，让读者自己就可以开一帖适合自己的压力处方，成功对抗压力。本书文字通俗易懂，可操作性强，是一本人人必备的心理自助书。

<<心理减压健康书>>

书籍目录

第一章 揭开压力的面纱 听压力讲述自己 探讨压力的形成原因 生活中的压力源 身体抗压三步曲 四大年龄段的压力花絮 性格与压力有何关系 男性、女性压力各不同 来自情感方面的压力 来自职业责任的压力 来自家庭方面的压力 复杂的人际关系造成的压力 来自同事之间的压力 来自与上司不和所造成的压力 金钱危机所带来的压力 知识不足所带来的压力 第二章 你被压力压扁了没有 过度压力，健康身体的刽子手 过度压力，幸福生活的魔鬼终结者 长期压力更可怕 压力让白领得上强迫症 压力让你精疲力竭 压力导致人体免疫力下降 压力正在吞噬我们的健康 解压让心灵短暂“出逃” 压力易造成溃疡 压力引发酗酒 压力大，便秘也来凑热闹 压力之下你受到多少伤害 消极的降压方法于减压无益 第三章 与压力亲密接触 勤奋助你一臂之力 用毅力摆脱压力的困扰 不要太在意自己的相貌 懂得放弃，才能拥有 用自嘲化解压力 当好自己的角色 忍耐一下没害处 换个角度看压力 有压力才有动力 不要被自卑的心理左右 不要让弱点成为压力的根源 人生的失败并不是由压力造成的 别为完美所累 学习说“不”，压力却步 追求的目标越高，战胜压力的力量就越大 压力源于自己 第四章 带着压力计上路 第五章 轻松做场减压SPA 第六章 职场减压DIY 第七章 为心灵开一帖减压处方 第八章 用健康身体对付压力

<<心理减压健康书>>

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>