

<<面临压力>>

图书基本信息

书名：<<面临压力>>

13位ISBN编号：9787508430980

10位ISBN编号：7508430980

出版时间：2005-8

出版时间：中国水利水电出版社

作者：肖峰

页数：345

字数：309000

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>

<<面临压力>>

内容概要

在激烈竞争的当代社会，方方面面的压力是少不了的。

心理社会因素对人们的心理健康也产生越来越多的影响。

关键是如何正确认识自己，如何正视压力、善待压力，使压力变成动力，如何采取积极的和科学的方法利用压力或适度减压，以促使你释放身上潜在能量，从而使心灵轻松，学业有成，生活愉快，身心和谐健康地成长。

本书通过感悟篇、心态篇、智慧篇、生活篇、休闲篇、学习篇、考试篇、完美篇、焦虑篇、宣泄篇、误区篇、危害篇、咨询篇、分析篇、调节篇、凡人篇、女性篇、名人篇、经验篇、个性篇、心练篇、操练篇等22个方面的案例，对压力的正反两个方面产生的作用做了透彻的分析和引导。

本书以青年为主要读者对象。

<<面临压力>>

作者简介

肖峰：北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，中国心理健康协会会员等职。

曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问策划人，在全国各类报刊发表心理与教育方面的文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。

为广大家长，教师

<<面临压力>>

书籍目录

人生与压力（序言）一、感悟篇二、心态篇三、智慧篇四、生活篇五、休闲篇六、学习篇七、考试篇八、完美篇九、焦虑篇十、宣泄篇十一、误区篇十二、危害篇十三、咨询篇十四、分析篇十五、调节篇十六、凡人篇十七、女性篇十八、名人篇十九、经验篇二十、个性篇二十一、心练篇二十二、操练篇

<<面临压力>>

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>