

<<减压其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<减压其实很简单>>

13位ISBN编号：9787509726402

10位ISBN编号：7509726409

出版时间：2011-11

出版时间：社会科学文献出版社

作者：启扬

页数：94

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>

## <<减压其实很简单>>

### 内容概要

拧干所有水分，除却晦涩术语，抛弃冗长说教，把最精华的内容、最有效的方法以条文的方式表现出来占每写一行字，都问一问自己，这有用吗？这有必要吗？能不能再简洁一些？能不能再明确一些？于是，原先20多万字的初稿，变成了现今两万多字的定稿。字数减去了近十分之九。

## <<减压其实很简单>>

### 书籍目录

- 一 了解压力真相
  - 二 检测压力状况
  - 三 描述压力表现
  - 四 制定减压目标
  - 五 形成正确理念
  - 六 运用减压技术
  - 七 应对压力事件
  - 八 减压生活方式
- 后记

## <<减压其实很简单>>

### 编辑推荐

过度压力有可能导致：工作效率下降，人际关系紧张，身心健康受损，情绪低落、焦灼、压抑、躁狂……掌握有效的减压方法有助于：调适心态，接受现实，提高工作效率，融洽人际关系，不推诿、不抱怨……心情愉快地工作、生活……启扬编写的《减压其实很简单》告诉你如何减压！

<<减压其实很简单>>

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>