

## <<应对压力>>

### 图书基本信息

书名：<<应对压力>>

13位ISBN编号：9787532370474

10位ISBN编号：753237047X

出版时间：2003-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：菲利普·戴维斯

页数：72

译者：傅乐峰

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>

## <<应对压力>>

### 内容概要

每个人都会生活中的某个时期感受到压力。

当你把压力视为一种挑战并且很好地处理时，它就能被转化为一种动力和激励。

只有过度的压力才会导致筋疲力尽、健康恶化或精神压抑。

《应对压力》一书将帮助你了解压力的来源、压力对你的益处,以及压力在什么情况下转变为压迫。

如何在心理和生理上武装自己，使自己在压力下做到最好；如何避免焦虑，面对生活中的重大转变诸如搬家、丧失亲人或为人父母等，本书均能向您提供切实可行的建议。

本书有大量的实用练习、要点提示和问题解答，保证你不只是在压力下学会生存，更重要的是在压力下获得成功。

## <<应对压力>>

### 作者简介

菲利普·戴维斯，心理学硕士，拥有自己的心理咨询诊所。

她擅长培训、指导交流技能。

戴维斯拥有包括两位首相在内的大量名流客户。

她为英国广播电视公司编写并主持一套关于建立自信心的名为明日世界的节目。

她还出版过几本书，并为报纸和杂志撰稿。

她还经常就演讲技能和自信心

## <<应对压力>>

### 书籍目录

引言认识压力 对压力的定义 发现压力积极的方面 分析压力的起因 了解压力是如何导致压迫的 认识压迫 提高抗压迫的能力 评估你的压力大小做好应付压力的准备 克服烦恼 建立你自己的支持系统 保持井然有序 提高管理时间的能力 锻炼以增强适应性 均衡饮食 学会放松处理每天的压力 对他人请求的反应 处理冲突 对付吹毛求疵的行为 处理自我加压 应付日常事务应付重大的生活变化 理解变化 适应为人父母的角色 应付工作的变化 考虑移居异地 搬家 处理亲友的丧亡 应付分手 评估你处理压力的能力 索引 致谢

<<应对压力>>

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>