

<<轻轻松松过一生>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松过一生>>

13位ISBN编号：9787801009098

10位ISBN编号：7801009096

出版时间：2003-1-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：白马

页数：334

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>

<<轻轻松松过一生>>

内容概要

每天都是一样的，但你可以使它们不同！
每个时代的人都有属于他们那个年代的忧虑。
而我们这一代，能带给我们压力的因素很多：事业、家庭、物质需求、社会的飞速发展、科技的日新月异等等。
压力无所不在，谁也躲避不了。
是做个压力的懦弱者的，还是做个真正的勇士，全看你自己。
压力可以使你消极避让、一蹶不振，也可以转化为动力去创造人生的奇迹。
因此若能将心理压力维持在一个有利的范畴之内，寻找一个平衡点，我们就能化压力为动力，向成功迈进，享受美好人生。
现在，就点燃我们的热情，尽情地追求美好的人生吧！

<<轻轻松松过一生>>

书籍目录

第一章 压力的产生 1.要知道压力是生活中的现实 鬼点子一：培养幽默感 2.压力的真正原因在于你如何看待和思考事物 鬼点子二：利用色彩转换心情 3.了解压力影响你的两个方面 鬼点子三：全身放松 4.长期的压力是非常危险的 鬼点子四：散步 5.压力正在影响着你的健康 鬼点子五：喝水 6.产生工作压力的原因 鬼点子六：建立建议箱 7.对付家庭中的压力 鬼点子七：记下时间 8.女性所面临的特殊压力 鬼点子八：运动 9.把那些压制我们的事情列入清单 鬼点子九：购物 10.在压力面前排列好处理问题的顺序 鬼点子十：勾去已完成的工作第二章 缓解和接受压力 1.身体健康，才能缓解压力 鬼点子十一：体育锻炼 2.放松身体的20个步骤 鬼点子十二：看喜剧 3.在心脏病发作前就争取积极的行动 鬼点子十三：沐浴 4.放松精神有助于缓解焦虑引起的不适 鬼点子十四：缩短开会时间 5.改善饮食习惯 鬼点子十五：吃根脆萝卜 6.冥想可以缓解压力程度 鬼点子十六：享受个人空间 7.你對自己了解多少 鬼点子十七：自问自答 8.建立明确的生活目标 鬼点子十八：做记录 9.你的选择决定你的生活质量 鬼点子十九：调整压力警报第三章 克服压力产生的不良情绪第四章 走出认识误区第五章 轻松工作第六章 把握现在，点燃生活的热情

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>