

<<别让压力挤走了快乐>>

图书基本信息

书名：<<别让压力挤走了快乐>>

13位ISBN编号：9787801629364

10位ISBN编号：7801629361

出版时间：2004-7

出版时间：经济管理出版社

作者：张鹤

页数：227

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>

<<别让压力挤走了快乐>>

内容概要

当你翻开本书时，意味着你已意识到了生活中的压力，并下决心对付它。现在我带领你走完压力管理的学习之旅，在学习过程中，一定要使用书中提供给你的管理工具，如建立压力事件列表，建立评估表等，同时要反复多做书中提供的练习，这些练习不受时地限制，它对调节情绪，控制压力大有益处。

<<别让压力挤走了快乐>>

书籍目录

第一章 认识压力第二章 为什么有压力第三章 消除压力第四章 改善工作环境与心理环境第五章 别让工作压垮你第六章 别陷入焦虑不安中第七章 协调生活方式第八章 自我放松，缓解压力第九章 给自己开轻松处方结语 现在开始行动参考文献

<<别让压力挤走了快乐>>

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>