

<<给压力一个出口>>

图书基本信息

书名：<<给压力一个出口>>

13位ISBN编号：9787806398883

10位ISBN编号：7806398880

出版时间：2003-01

出版时间：哈尔滨出版社

作者：（美）麦格司

页数：103

字数：80000

译者：林莺

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>

## <<给压力一个出口>>

### 内容概要

#### 别把明天交给压力

闹钟响了，你却不敢睁眼面对朝阳，而是用被子将头紧紧捂住，因为穿梭在林立的高楼中和摩肩接踵的人流中你有被湮灭的压力；应付考试、就业、婚姻、财务危机……你有应接不暇的压力。无处不在的压力让你恐惧了你的人生。

压力是人对外来因素的心理反应，外界环境影响压力的大小，好的外界环境会带来小的压力，反之会有大的压力。

压力大小的决定因素还有个人的随能力，但更重要的是应付压力的方法。

有的人之所以称为明智，变压力为动力，因为他用最好的办法给了压力一个出口。

鸟儿的鸣叫、潏潏的水光、星子闪烁的夜空……

大自然能融化你的疲惫，朋友的知心话语是治疗压力的灵丹妙药，直达病灶；万事俱备，而你自己才是东风，能带给你幸福的只有你自己，牢记你是“被爱着的”，确努力走出狭隘的自我空间，从外办汲取养料，用充沛的精力和清醒的头脑迎接黎明。

别把明天交给压力，她只属于你！

<<给压力一个出口>>

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>