

<<战胜压力>>

图书基本信息

书名：<<战胜压力>>

13位ISBN编号：9787810791731

10位ISBN编号：7810791737

出版时间：2003-1

出版时间：暨南大学出版社

作者：林嘉莉

页数：180

字数：150000

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>

<<战胜压力>>

内容概要

面对压力，每个人的反应都不相同，如果对压力只是消极的反应，就会使压力消磨个人的精力，使得很多人苍老、意志消沉，甚至生理上出现不少毛病：失眠、心跳、暴跌、冲动、健忘、害怕见人、口吃、处事畏缩，或是行为怪异。

结果在人生旅途上，只会带来失败。

有人甚至办为压力而杀人和自杀。

压力的负面后果十分严重，绝对不容我们忽视！

相反，如果有积极面对压力的能力，压力反而可能变成生命的动力，使我们不会轻易满足于现状，而要不断向上，不断学习、求知，超越他人，创立个人的事业，创造财富，实现个人的理想，以压力作为动力去挑战个人的极限，因此而迈向成功。

通过本书，你将了解到：只要能够战胜压力、操控压力，就会成为，事业上，感情上，人际关系，财富创建上的强者。

<<战胜压力>>

书籍目录

第一部分：生活就是压力 第1章 压力不可避免 第2章 压力指数 第3章 人人都在压力下 第4章 压力是双刃剑
第二部分：压力的祸害 第1章 压力影响生理与心理 第2章 食欲不振 第3章 失眠 第4章 头痛与偏头痛 第5章 心悸 第6章 沮丧感 第7章 工作的异常 第8章 恶梦 第9章 暴饮暴食 第10章 成瘾的嗜好 第11章 酗酒 第12章 健忘 第13章 生命的原动力 第14章 多姿多彩的人生
第三部分：承受不起压力的恶果 第1章 以健康为代价 第2章 精神萎靡 第3章 工作表现倒退 第4章 人际关系恶劣 第5章 家庭破碎 第6章 自杀 第7章 杀人
第四部分：战胜压力，自在人生 第1章 放下压力的包袱 第2章 战胜压力的好处
第五部分：要能战胜，先要面对 第1章 接受现实，面对现实 第2章 寻找压力之源 第3章 压力与爱 第4章 具体的压力
第六部分：与压力开战 第七部分：增强抗压的能力

<<战胜压力>>

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>