

<<征服压力>>

图书基本信息

书名：<<征服压力>>

13位ISBN编号：9787208063112

10位ISBN编号：7208063117

出版时间：2006-7

出版时间：上海人民出版社(上海世纪出版社集团)

作者：库珀

页数：108

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>

<<征服压力>>

内容概要

在《征服压力》一书中，英国最有影响的两位压力管理专家明确指出，增加我们压力水平的因素通常是我们的误解和错误的思维。

他们断言，征服压力与获得其他管理技能没有什么不同，都需要理解和实践，在自评问卷和易于仿效的小练习的帮助下，这本书将使你能够：评估自己的压力水平和存有的易于引起压力的想法；区分压力的正负信号；获得时间管理、锻炼、营养和放松方法等方面的宝贵忠告，并重新考虑自己的行为和健康；保持家庭和工作的平衡，以成为一名有效的“生活管理者”。

<<征服压力>>

作者简介

卡里·库珀现任曼彻斯特管理学院组织心理学和健康学教授，曼彻斯特大学科学与技术研究所前副所长（主管外事活动）。

库珀撰写了80多本有关职业压力、职业女性、工作和组织心理学的专著，在学术期刊上发表了300多篇学术论文，并经常为报纸、电视、电台撰稿。

库珀是英国心理学会、皇家艺术学会、皇家医学学会、皇家健康学会和美国管理学会的会员，英国管理学会主席，英国管理研究所合伙人，长期担任世界卫生组织和国际劳工组织顾问。

<<征服压力>>

书籍目录

导言1 什么是压力2 通过改变思维方式来征服压力3 通过改变行为来征服压力4 通过增强身体健康来征服压力5 制订你自己的行动计划附录 相关组织简介参考文献拓展阅读专业词汇表

<<征服压力>>

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>