

<<缓解紧张>>

图书基本信息

书名：<<缓解紧张>>

13位ISBN编号：9787313028662

10位ISBN编号：7313028660

出版时间：2002-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：理查德兹

页数：213

字数：104000

译者：王春艳

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>

<<缓解紧张>>

内容概要

“出色，切中要害，切实可行，本书对每个要减轻工作中压力的人来说，都是一个有用的工具。”

“它是一颗精美的宝石，囊括了丰富的知识和切实可行的建议，让人们来认识、支配和缓解自己的紧张情绪。

在现代社会中压力随处存在，这本书可就此给我们指引和方向，读者将从中受益无穷。

” 本书中的各种技巧和工具教你如何减轻压力，积极地缓解紧张。

<<缓解紧张>>

作者简介

玛丽·理查德，教育学士、行许管理学院成员、商业顾问和培训师。
主修教育、国际市场和一般管理。
拥有自己的培训和咨询公司。
她的客户既有个人，也有政府资助的企业。

玛丽拥有丰富的教育知识，也拥有管理经验中积累的培训技巧，所以她也编写了商业技能手册和培训素材类

<<缓解紧张>>

书籍目录

导言紧张你的想法你的反应你的生活方式收获结果组织中的紧张

<<缓解紧张>>

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>