

<<化解来自各方的压力>>

图书基本信息

书名：<<化解来自各方的压力>>

13位ISBN编号：9787502824907

10位ISBN编号：7502824901

出版时间：2004-1

出版时间：地震出版社

作者：嘟嘟

页数：341

字数：155000

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>

## <<化解来自各方的压力>>

### 内容概要

本书就要告诉你的是，如何化解来自各方压力。

在阅读本书的过程中你会发现，不管是哪一方面的压力，只要你充满信心，敢于行动，改变本身的心态，你就能成就自由自在潇潇洒洒的人生状态。

压力只是无形束缚，适当的压力是产生生命驱动力所必需的燃料，在这种驱动力的强烈。

## <<化解来自各方的压力>>

### 书籍目录

第一章 化解来自上司的压力 弄清上司使你焦虑的原因 微笑——医治愤怒的良药 避免正面冲突 注意说话的艺术以把握机会 沮丧症的自我疗法 争取完美地表现自我 让不满适当地“流”出一点来 用豁达化解忧伤第二章 化解来自下属的压力 淡化自身的优越感 帮助下属化解烦恼 虚心倾听下属的意见和建议 坚持原则，巧妙回绝下属的无理要求 给自己的心灵放假 不钻牛角尖，多用创造性思维解决矛盾第三章 化解来自同事的压力 不要对同事有过高的期望值 大度些，允许有不同性可格的同事存在 不必充好汉，你毕竟不是救世主 交往过深，有时伤害也最深 不必管得太宽，你和他只是同事关系 用理智驾双情绪 学会适当地妥协第四章 化解来自客户的压力第五章 化解来自朋友的压力第六章 化解来自家庭的压力第七章 化解来自亲属的压力第八章 化解来自工作的压力第九章 化解来自生活琐事的压力第十章 化解来自学习的压力

## <<化解来自各方的压力>>

### 编辑推荐

人的天性虽然是隐而不露的，但却很难被压抑，更很少能完全根绝。即使勉强施压，只会使它在压力消除后更加猛烈。只有长期养成的习惯才以有改变人的天生气质和性格。

<<化解来自各方的压力>>

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>