第一图书网, tushu007.com

<<如何减轻压力>>

图书基本信息

书名：<<如何减轻压力>>

13位ISBN编号：9787504452078

10位ISBN编号：7504452076

出版时间：2004-1

出版时间：中国商业

作者：吕叔春编著

页数：308

字数：220000

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

<<如何减轻压力>>

内容概要

压力分两种：一是适度的压力，二是过度的压力。
　　适度的压力可以挖掘人的潜能，一个普通人充其量也只不过使用了其潜能的十分之一。
适度的压力是动力，对人大有益处。
如果压力过度，就会千万生理方面的反应，心跳加快，骨肉紧张，血压升高，背痛，腹胀，失眠等等一系列症状。
接着是各种各样的疾病蜂拥而至，比如心脏病，胃溃疡等。
据调查75%的疾病是由于过度的压力造成的，其次是心理方面的反应：忧虑、沮丧、恐惧、消沉、心悸、急躁.....过度的压力像一个狰狞的魔鬼威胁着我们的健康、心灵，生活甚至生命。
所以减压刻不容缓；减压迫在眉睫；减压势在必行；减压十万火急！ 本书提供了118个缓解压力的方法，让我们仔细阅读品味，并找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，摆脱沉重的生活，把握住生命中所有的幸福和快乐，轻轻松松地登上人生的巅峰！
　　在当今这个竞争愈来愈残酷的社会，工作中、学习间、家庭里，压力无时不在，无处不在。
那么，有没有一种较好的方法教导或引导我们来缓解学生的压力呢？
过度的压力是人生一大灾难，它足以摧毁我们生命的堡垒，所以我们必须学习减压，那么让我们从现在开始，从读这本书开始----

<<如何减轻压力>>

书籍目录

要减压先认识压力以积极的心态对待生活保持弹性，适应变化享受孤独排队生活中的障碍，不为生活所左右不要追求100%圆满培养乐观豁达的性格卸下重担，触摸快乐防止愤怒放松自己，以退为进改变观念，迅速远离压力学会与挫折与压务进行抗争在运动中寻找快乐减轻精神压力5节操减轻工作压力种种健康快乐始于足下医生的减压处方心病心治的减压法笑出轻松哭中发泄示爱减压用良好的人际关系化解压力与焦虑吻别教你轻松挑战职场压力、一加一大于二的快乐法则了解快乐的价值观越过寂寞与快乐对饮找到属于自己的快乐营造融洽的人际关系减轻压力要学会诉苦选择好一个工作做自己感兴趣的事减少通勤减少工作时间消除电子压力避免耗尽体能调整你的财务状况中草药的奇效充足的睡眠是减压的良方适当纵容自己压迫点穴法性格处世法则做个受欢迎的人做自己情绪的主人注意!保持健康的体魄……

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