

<<释放压力>>

图书基本信息

书名：<<释放压力>>

13位ISBN编号：9787507516975

10位ISBN编号：7507516970

出版时间：2004-7-1

出版时间：华文出版社

作者：常桦

页数：273

字数：189000

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>

<<释放压力>>

内容概要

本书让你化压力为动力，指引我们远离压力，帮助我们正确看待压力，创造属于自己的快乐和幸福。

现今社会人人都忙忙碌碌，有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法，甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。

但是，只要你肯抽出时间来阅读本书，你就会从中受益。

朋友，你尽可以将本书放置在案头床前，让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。

当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候，请翻开此书读一段吧；当你遇到朋友痛苦无奈地倾诉，却无法时刻陪伴他之时，送他此书作为礼物吧。

在快节奏的生活间隙里，让我们共同来运用这个“心理医生”教的方法，让自己更轻松地生活吧，套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话“休息一下，让我们休息一下吧！”

<<释放压力>>

书籍目录

第一章 压力向你做鬼脸 一、你对压力了解多少 二、生活就是压力 三、给压力分分表 四、探寻压力的来路 五、看透压力的庐山真面目 六、找出你的压力源 七、好好扮演自己的角色 八、压力的影响 九、别让压力长期伴随你 十、找到压力马上行动第二章 挖出压力的老巢 一、透过压力的面具 二、撩开压力的神秘面纱 三、压力就是生活 四、压力来源于你的思想 五、剖析自己才能找到压力 六、从自己身上找原因 七、透视压力的影响 八、面对压力 九、把压力遏制在摇篮里第三章 在压力下做弹簧 一、把压力的包袱放下 二、学会调整压力 三、对抗烦恼的方法 四、勇于面对压力 五、直面压力才能找到解决方法 六、情绪会对压力产生影响 七、克服压力产生的不良情绪 八、正确运用压力 九、战胜压力会给你带来什么 十、把压力排好队 十一、把压力变成动力第四章 向压力开战 一、静下来,把压力从脑中踢出去 二、造一个放松机 三、给全身做做运动 四、反紧张吹跑.....第五章 轻松生活自己造第六章 把工作做出色彩来第七章 何妨做个“交际花”第八章 物竞“能”择适者存

<<释放压力>>

媒体关注与评论

书评世界的变化，竞争的加剧，带给我们压力的因素很多：事业、家庭、物质需求、社会的飞速发展、科技的日新月异等等。

压力无所不在，谁也躲避不了。

是做个压力下的懦弱者的，还是做个真正的勇士，全看你自己。

<<释放压力>>

编辑推荐

世界的变化，竞争的加剧，带给我们压力的因素很多：事业、家庭、物质需求、社会的飞速发展、科技的日新月异等等。

压力无所不在，谁也躲避不了。

是做个压力下的懦弱者，还是做个真正的勇士，全看你自己。

<<释放压力>>

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>