

## <<应对压力>>

### 图书基本信息

书名：<<应对压力>>

13位ISBN编号：9787542619563

10位ISBN编号：754261956X

出版时间：2004-8

出版时间：三联书店上海分店

作者：杰夫·戴维森

页数：270

字数：340000

译者：罗汉

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>

## <<应对压力>>

### 内容概要

杰夫·戴维森，一位享誉全美的思想家，通过本书，你将学会放松，再也不用高度紧张了！你面临的绝大多数压力都可以战胜。

无论你是某个大组织的首席执行官、一个希望处理工作压力的教师、一个想放慢生活节奏提高生活质量的企业家、还是一个寻求指导以改善生活质量的学生，都必将为这本书的丰富信息而感到信息若狂。

通过本书，你将学会放松，再也不用高度紧张了！

多种健康、可行的方式，使你能从容应对工作，家庭中的压力。

辨别压力源的重要指导 如何在重重职场压力下平步青云，而不是处处碰壁 如何巧妙应对来自家庭，生活中的琐碎烦恼 专业建议，使你能在很短的休息时间内获得放松 ..... 翻开本书，你还能获得更多.....

## <<应对压力>>

### 书籍目录

第一部分：压力来自何处 第1章 压力：一个古老的现象 第2章 自然动物的本性 第3章 从各个角度审视压力  
第二部分：轻松适应工作环境 第4章 让你的职业为你工作 第5章 战胜逆境 第6章 他们想从我这里得到什么？

第7章 轻松地跳出笼子 第8章 排除工作中的干扰 第9章 办公危险地带：压力导致暴力  
第三部分：来自全球遥远的角落 第10章 人口爆炸：为什么这些人都不回家？

第11章 批量捏造的仿真陈述 第12章 非现实的刺痛  
第四部分：壮大自己 第13章 繁忙 第14章 创造一个平和的乐园 第15章 有始有终  
第五部分：击退压力 第16章 掌握你的环境 第17章 平静之路 第18章 所见即所得 第19章 呼吸 第20章 服药、按摩、浴泡和香味疗法 第21章 我们能谈谈吗？

第22章 做运动：瑜伽和锻炼 第23章 练习太极心平气和  
第六部分：高极手段 第24章 你相信魔术吗？  
第25章 决有采取的方式：大选择和小选择 第26章 最终的选择：选择减少压力 第27章 长久地避免压力

<<应对压力>>

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>