

<<麻辣烫>>

图书基本信息

书名：<<麻辣烫>>

13位ISBN编号：9787563331062

10位ISBN编号：7563331069

出版时间：2001-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：赵国栋译

页数：169

字数：108000

译者：赵国栋

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>

<<麻辣烫>>

内容概要

职业中的恐惧感是现代社会中人们的普遍心态，渴求事业成功、实现完美自我，超负荷的工作、改善与同事的关系，等等这一切心理压力是恐惧产生的心理动因，如何驾驭恐惧，摆脱恐惧的控制是现代人所掌握的技巧，这个技巧是助您走向成功的阶梯。

<<麻辣烫>>

作者简介

海德威希·凯娜，作者长期兼做企业顾问与经理培训督导，在现代企业中获得了深刻的感悟与大量的实践经验，已经出版了一系列备受现代人关主的专著，例如：《放松一点》、《消除烦恼的诀窍》、《毋须生气》、《解决纠纷的积极态度》等，由于她特殊的丰富的阅历，在她步入

<<麻辣烫>>

书籍目录

译者前言
前言一、职业生活中倾轧与恐惧的基本因素 搬弄是非与受迫害的人 生事者是罪魁祸首 牺牲品与承受痛苦的人 不参与的参与者 焦点题目——倾轧 对倾轧行为的自卫反击 闲话引起的不安与慌乱 晋升之后面临的困难二、美好的愿望与现实的生活 无忧无虑的生活之梦 现实的世界——离不开恐惧的生活 无形的压力 一个忌讳的话题——恐惧 恐惧是现实的、有益的 恐惧是具有危害性的，是危险的 合理的恐惧与不合理的恐惧 惶恐心态面面观 紧张与害怕的生理功能 恐惧的反应方式三、恐惧在职业中的表现形式 恐惧与效率 是企业大家庭还是日复一日的桎梏 头头们的恐惧感 从业人民忧患的主要原因 需要重视与防范的四大问题 对“社会惶恐症”的理解与克制四、冷静的思考代替昏热的臆想 在恐惧的魔圈力 通过逃跑来摆脱恐惧 惶恐的范畴 剖析恐惧——自我解放的第一步 保持冷静、理智的思考五、抵制恐惧的策略与程序 您属于哪一种类型 坚定信念，自强不息 健康是抵抗恐惧的基础 跨越禁区 保持滋生与采取行动的能力 批评难免刺痛人六、保持正常的血液循环 强大的感觉，健康的身体 强健体魄的方式 睡觉与休息——神圣的权利 从容的举止，伟岸的体态 啃一个最酸的苹果七、能力与自信和练习八、循序渐进，稳妥可靠地驾驭恐惧感

<<麻辣烫>>

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>