

<<左右你的压力>>

图书基本信息

书名：<<左右你的压力>>

13位ISBN编号：9787563919123

10位ISBN编号：7563919120

出版时间：2008-3

出版时间：北京工业大学

作者：陈文利

页数：254

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>

## <<左右你的压力>>

### 内容概要

《左右你的压力：让压力不再折磨你》专为受困于种种压力的人们而作。全书在系统剖析压力的成因之后，给读者开启了一个人生锦囊，提供了一套排除消极压力、妙用积极压力的方法和技巧，教你如何去左右自己的压力，以便使你的人生更加轻松！

## <<左右你的压力>>

### 书籍目录

1 压力之源：揭开压力的神秘面纱1.什么是压力及压力感2.当今社会的压力现状.....2 认识压力：压力是阻力，但更是动力3 成败压力：淡泊成败心，适时行进退4 职场压力：视工作压力为进取动力5 学习压力：学海有“压”乐作舟6 社交压力：注重社交技巧，压力自然变小7 财富压力：不为财富而折腰8 家庭压力：做好家庭中的人际管理9 婚恋压力：驱散爱之幽幽，感情才会常悠悠10 人言压力：闲待人言，任由言卷言舒11 境遇压力：境遇锻造真英雄12 权势压力：权势怕的是铮铮铁骨13 面对压力，你何去何从附录 迅速缓解压力的8大步骤

<<左右你的压力>>

编辑推荐

《左右你的压力:让压力不再折磨你》由北京工业大学出版社出版。

<<左右你的压力>>

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>