

## <<如何摆脱压力>>

### 图书基本信息

书名：<<如何摆脱压力>>

13位ISBN编号：9787800737022

10位ISBN编号：7800737020

出版时间：2003-8

出版时间：中信出版社

作者：乔治亚·威特金

译者：王楠崇

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>

## <<如何摆脱压力>>

### 内容概要

现代社会瞬息万变，生活节奏日益加快，给温柔、感性的女性带来了前所未有的压力。对丈夫和孩子的过分期待，对自己近乎完美的苛求，对工作的执著，对家庭的牵绊……无一不令现代女性，尤其是职业女性陷入巨大的压力漩涡而不能自拔。不仅如此，与在同一时间只会关心一件事情的男性相比，女性会同时将所有事件拼凑在一起，而使压力徒增。

## <<如何摆脱压力>>

### 作者简介

乔治亚·威特金博士，出色的电视评论员和《如何摆脱压力——男士指南》、《如何摆脱压力——女士指南》、《大大小小灾难压力缓解法》等书的作者，纽约西奈山医疗中心精神学临床副教授，产科、遗传生态学，生殖科学副教授，压力项目主管。

威特金博士是福克斯新闻台的

## <<如何摆脱压力>>

### 书籍目录

前言绪论第1章 良性压力、恶性压力和女性压力第2章 压力与女性身体第3章 女性压力症状第4章 是个  
孩第5章 糖和调料的新代价第6章 新千年的女性,新千年的压力第7章 压力与职业女性第8章 爱、性和  
力第9章 重新建立的家庭第10章 我们的孩子也有压力第11章 摆脱青少年子女的压力第12章 男性压力综  
症第13章 40负以后的女性第14章 应对女性压力综合征

## <<如何摆脱压力>>

### 媒体关注与评论

书评著名压力问题专家，心理学家、作家和电视评论员乔治亚·威特金针对21世纪人们关心的问题，提出首先要正视压力，接受压力、然后才能有所作为。威特金博士告诉我们，新的压力，如工作环境中的新技术，家庭中的孩子“归巢”等问题，并没有取代旧的压力，而是使压力倍增。最重要的是，女性可以学会正确对待压力，轻松生活。

<<如何摆脱压力>>

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>