

<<压力管理>>

图书基本信息

书名：<<压力管理>>

13位ISBN编号：9787801479785

10位ISBN编号：7801479785

出版时间：2004-01

出版时间：企业管理出版社

作者：徐世勇

页数：281

字数：239000

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>

## <<压力管理>>

### 内容概要

压力与人的心理调节能力密切相关。

作为一个具有心理学背景的人，我很希望将自己所学与读者朋友分享。

国内关于压力的资料大致可以分为两类。

一类为系统性和理论性较强的学术资料，另一类则更加偏重实际问题的分析解决。

前者的优势在于可迁移的潜力较大，劣势在于可读性差一些。

后者的可读性较强，但是由于针对某些具体问题，可迁移性较差，一旦遇到新的问题就必须重新学习解决方案。

本书力图融合以上两类资源的优势，既希望能为缓解过度压力而提供有效且具体的方法，同时也希望读者掌握压力管理的核心理念，在此基础之上，能够在压力解决方面举一反三，降低个人学习的投入/产出比。

## <<压力管理>>

### 作者简介

徐世勇，中国人民大学劳动关系和人力资源学院讲师，博士。  
主讲管理沟通、人才测评、人性心理学、社会心理学。  
曾在国内多家企业从事过经理人管理技能培训和心理压力培训。

<<压力管理>>

书籍目录

第1章 自我压力诊断——认识你自己 引言 压力——现代生活的副产品 A类型与压力 情绪与压力的关系 自卑与压力第2章 压力解析——认清压力真面目 压力的科学解释 压力从哪里来 压力的基本理论 组织压力的模型第3章 压力缓解——技能与实践 改造行为类型 提升自信 抵御压力 控制自己的情绪 有效管理时间 建立人脉、增进沟通 自我放松技术 健康行为策略 建立和运用支持系统第4章 自我压力管理实战 案例分析长期和短期压力管理练习参考文献

<<压力管理>>

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>