

<<即时压力管理>>

图书基本信息

## <<即时压力管理>>

### 内容概要

压力既有好的一面，又会产生负面影响。

当你理解压力并不是一个坏东西时，你会喜欢压力并需要他，他将促使你处在高水平的情感和热情的境况中。

《即时压力管理》将有助于你处理个人的压力水平，让你知道你的压力来自哪里。

本书轻松的练习将帮助你使你的生活更加平静。

正如压力来自双手相压的一样，这一练习是为最忙的学者构想的。

本书中的每个练习一般只需5-20分钟，所以你将很快发现解决压力的方法。

所有这些简单而有效的技巧，你可以在工作中也可以在家庭中使用，这本书的观点将有助于你： 第一，控制情绪； 第二，使你避免不想要的压力； 第三，评估自我需求和压力等级； 第四，抵消过多压力的负面效果； 第五，对你的生活进行很好的权衡。

现在——即时压力管理能够对你的生活取得更大的控制。

<<即时压力管理>>

作者简介

布赖恩·克莱格是一名记者和想象力丰富的咨询专家，在传统媒体和国际互联网中，他都是一名知名作家，撰写了这部丛书中的许多本，包括《即时时间管理》和《既时头脑风暴》。

## <<即时压力管理>>

### 书籍目录

第一章 压力究竟是什么？

即时压力管理 什么是压力？

过度压力 对压力做些什么？

第二章 压力分类 压力从何而来？

你陷入压力的十面埋伏中 内生压力 外部压力 我为什么会这样？

医疗资料第三章 压力控制 控制和放松 生理控制 情绪控制 精神控制 压力防线 保持平衡 本书说明第四章

练习1——评估 4.1 控制的幻觉 4.2 重大事件 4.3 你如何反应？

4.4 情绪日记 4.5 生理检查 4.6 情绪和精神检查 4.7 沮丧吗？

4.8 生活彩票 4.9 超超有形 4.10 你自负吗？

第五章 练习2——减轻压力 5.1 小小成功 5.2 处理冲突 5.3 别埋没自己 5.4 抓住想法 5.5 压力运动 5.6 环境

要素 5.7 笑 5.8 卸下超载的信息 5.9 食物决定你的一切 5.10 片刻休息.....第六章 更多的压力管理资料附录

选择练习组合

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>