

<<职场减压(5DVD)>>

图书基本信息

书名：<<职场减压(5DVD)>>

13位ISBN编号：9787880942439

10位ISBN编号：7880942432

出版时间：北京东方影音公司

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>

## <<职场减压(5DVD)>>

### 内容概要

有一种力量会一直萦绕在我们的身边，它会使我们紧张，让我们焦虑，同时也会激发出我们的潜能，这种力量叫压力。

俗话说“井没压力不出油，人无压力轻飘飘”。

毫无疑问适当的压力有助于提高工作效率；特殊的压力可以激发人的潜力，让人在特定环境下迸发出超乎寻常的力量。

然而，压力太大或控制不当也常常对人们的身心产生严重的负面影响，诸如容易疲倦、暴躁、焦虑和易怒等，进而造成工作效率下降；长期焦虑不安会睡眠不好，降低身体免疫力，容易患抑郁症、甚至癌症等疾病；超负荷的压力还可以直接把人压垮！

由此可见，压力是一个双刃剑，可助人，亦可伤人。

现代社会节奏越来越快，竞争加剧，职场压力也必然越来越大，并逐步取代疾病，成为危害人们身心健康的隐形杀手。

然而身为职场中人，压力是避免不了的，那么，正确的认识压力，学会减压就成为我们的必然选择，毕竟学会减压才能承担更大的压力！

著名心理咨询专家雷明先生做客《师说》，通过真实的案例、详实的分析，结合性格和职业种类为您详细讲述压力的种类、来源以及各种减压方法。

<<职场减压(5DVD)>>

书籍目录

- 第一集 压力从何来
- 第二集 正确面对压力
- 第三集 压力的积极作用
- 第四集 压力的消极后果
- 第五集 防止压力升级
- 第六集 警惕多重压力
- 第七集 压力的遗忘和转移
- 第八集 压力的宣泄
- 第九集 压力的中和
- 第十集 不同性格的减压
- 第十一集 不同岗位的减压

<<职场减压(5DVD)>>

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>