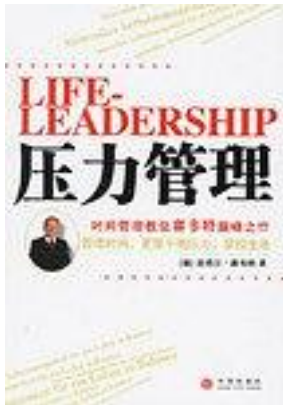


压力管理



[压力管理 下载链接1](#)

著者:徐世勇

出版者:企业管理出版社

出版时间:2004-01

装帧:平装

isbn:9787801479785

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的解决。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。

作者介绍:

目录: 第1章 自我压力诊断——认识你自己

1 引言

2 压力——现代生活的副产品

3 A类型与压力

4 情绪与压力的关系

5 自卑与压力

第2章 压力解析——认清压力真面目

1 压力的科学解释

2 压力从那里来

3 压力的基本理论

4 组织压力的模型

第3章 压力缓解——技能与实践

.....

第4章 自我压力管理实战

.....

长期和短期压力管理练习

参考文献

• • • • • (收起)

[压力管理_下载链接1](#)

标签

- 管理
- 心理学1
- 心理
- 企业管理

评论

值得看

[压力管理_下载链接1](#)

书评

[压力管理 下载链接1](#)