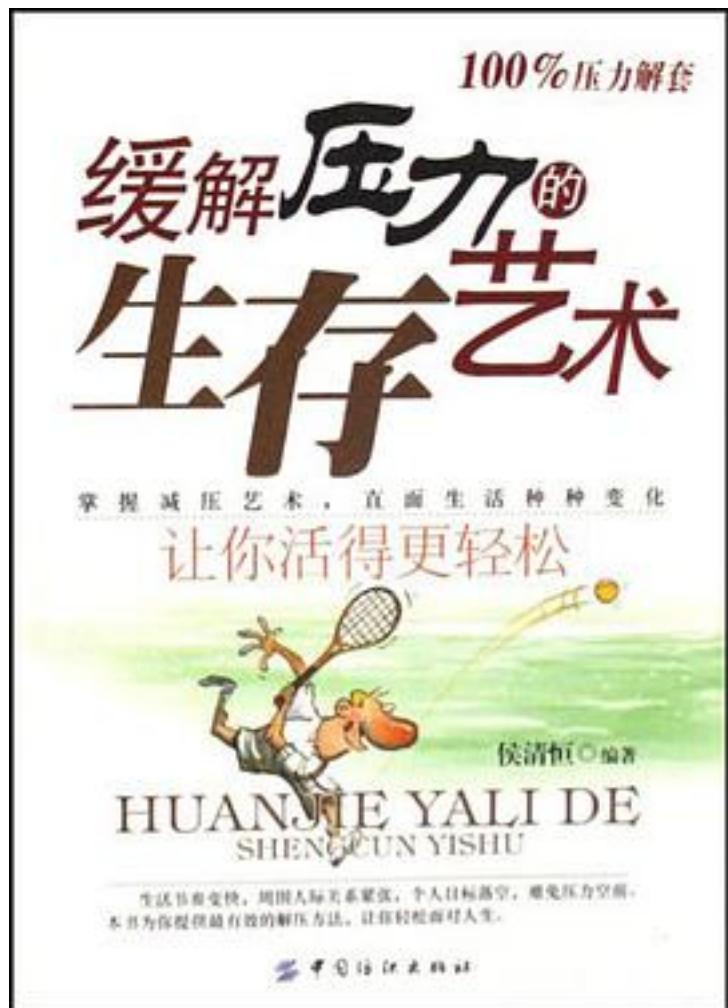


# 缓解压力的生存艺术



[缓解压力的生存艺术\\_下载链接1](#)

著者:侯清恒

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2003-11

装帧:

isbn:9787506426152

人活在世间，自然也就处在各种各样的压力下，这些时时刻刻侵扰你生活的压力，就构

成了人生的一部分。它们可能来源于你的内心，也显现了你对世间一切烦恼的无奈。也就是说，你的目标或者理想处在难以应付自如的处境中的时候，你会感到不适或者挫折，甚至产生了力不从心的苦痛……就仿佛有一座大山压在你的头顶，并且还在往下压，压，压，你的整个世界似乎就要崩溃了。

本书前言

特色及评论

作者介绍:

目录: 第一章人, 正处于生存的压力之下

- 一. 什么是压力
- 二. 压力的特性
- 三. 压力和生理
  - 1. 压力的生物学原理
  - 2. 压力下的生理反应
  - 3. 压力. 免疫和健康
  - • • • • (收起)

[缓解压力的生存艺术](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[缓解压力的生存艺术](#) [下载链接1](#)

书评

[缓解压力的生存艺术](#) [下载链接1](#)