

挑战压力



[挑战压力 下载链接1](#)

著者:王化增

出版者:中国物资出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787504720696

压力是客观存在的，压力对我们的危害也是不容忽视的，只有以积极的心态面对压力，做自己情绪的主人，化压力为动力，才能真正减轻压力，最终战胜一切压力和困难。

本书从分析如何正确认识各种压力入手，全面系统地阐述了如何用积极的心态去面对压力。用乐观和微笑去迎接工作与生活中的压力，从而让自己做自己情绪的主人。当然，乐观是一方面，解决问题是另一个方面。本书除了介绍一些具体的调适情绪和减压方法之外，还从企业管理的工作实际入手，介绍了如何解决工作的繁忙，如何应付上司带来的压力，如何避免下属所造成的压力，如何化解经营投资中的压力，如何应对市场营销中的压力，以及如何将工作、事业与休息、休闲有机结合起来。这些减压方法，会对广大的管理者提供一些有益的启发。

作者介绍:

目录:

[挑战压力_下载链接1](#)

标签

评论

[挑战压力_下载链接1](#)

书评

[挑战压力_下载链接1](#)