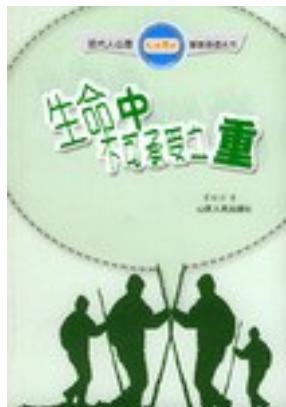


生命中不可承受之重



[生命中不可承受之重 下载链接1](#)

著者:景晓娟

出版者:山西人民出版社

出版时间:2004-6

装帧:平装

isbn:9787203047155

《生命中不可承受之重》由山西人民出版社出版。《生命中不能承受之重》的编写借鉴了诸多有关缓解压力方面的著作，编者本意在于综合这些知识，给读者提供操作性的缓压措施，然而回顾前面的内容，总觉得还不够完整和充分，希望读者朋友给予谅解和指正。

作者介绍:

目录: 导论

第一章 诊断

压力是什么

压力的来源及其形成

人们对事件的看法与压力

精神?洁氳通坏奶跔瓷?

压力对身体的影响

面对压力

寻找问题的症结
第二章 工作压力
管理时间，减轻压力
我的时间哪里去了
建议
工作中的人际冲突带来的压力
如何处理工作中的人际冲突
来自自我内部的压力<
· · · · · (收起)

[生命中不可承受之重](#) [下载链接1](#)

标签

生命不可承受之重

评论

[生命中不可承受之重](#) [下载链接1](#)

书评

[生命中不可承受之重](#) [下载链接1](#)