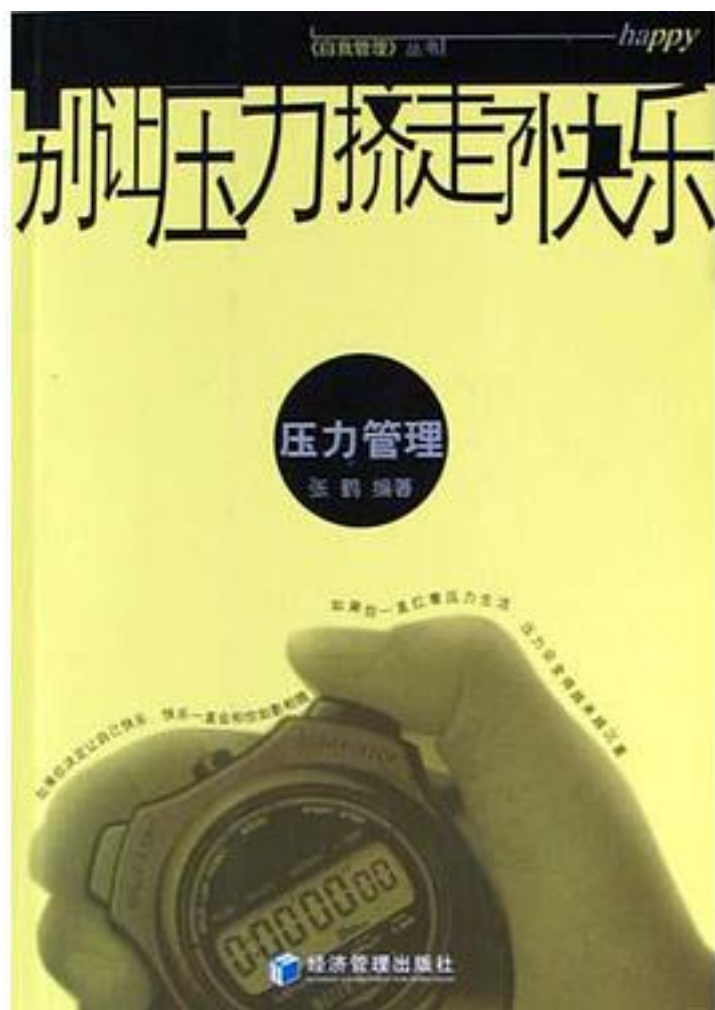


# 别让压力挤走了快乐



[别让压力挤走了快乐\\_下载链接1](#)

著者:张鹤

出版者:经济管理出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801629364

当你翻开本书时,意味着你已意识到了生活中的压力,并下决心对付它。现在我带领你

走完压力管理的学习之旅，在学习过程中，一定要使用书中提供给你的管理工具，如建立压力事件列表，建立评估表等，同时要反复多做书中提供的练习，这些练习不受时地限制，它对调节情绪，控制压力大有益处。

作者介绍:

目录: 第1章 认识压力  
第2章 为什么有压力  
第3章 消除压力  
第4章 改善工作环境与心理环境  
第5章 别让工作压垮你  
第6章 别陷入焦虑不安中  
第7章 协调生活方式  
第8章 自我放松,缓解压力  
第9章 给自己开轻松处方  
结语 现在开始行动  
参考文献  
· · · · · (收起)

[别让压力挤走了快乐\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[别让压力挤走了快乐\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[别让压力挤走了快乐\\_下载链接1](#)