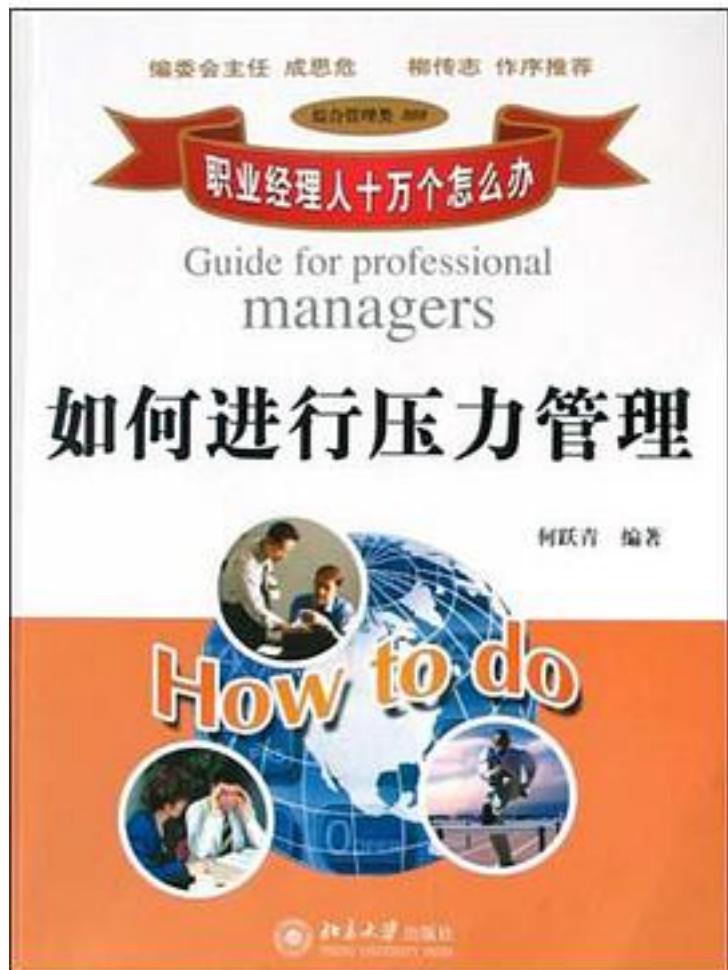


如何进行压力管理



[如何进行压力管理 下载链接1](#)

著者:何跃青

出版者:北京大学出版社

出版时间:2004-10

装帧:平装(无盘)

isbn:9787301076804

《如何进行压力管理(综合管理类809)》主要内容：随着生活和工作节奏的加快，现代

职业人面临的压力越来越大。事实证明，必要的压力有利于提高工作效率，但是压力过大则会降低工作效率，影响员工的身体健康。因此，对企业而言，重视员工面临的压力并进行压力管理是一个不可回避的课题。那么，如何对压力进行管理呢？《如何进行压力管理(综合管理类809)》融合了心理学和管理学两个领域的知识，为了企业管理者提供一套全新的压力管理模式。全书分别从员工、管理者和企业管理三个层面全面系统地介绍了企业压力管理的核心知识，并全新推出了压力管理的创新模式。全书内容针对性强，形式独特，是企业管理参考和个人学习不可多得的资源。

作者介绍:

目录: 第一章 压力与压力环境识别

技能点1 如何识别职业压力源

技能点2 如何识别压力早期预警信号

技能点3 如何识别身体对压力的反应

技能点4 如何识别不同特质的人对压力的应对能力

技能点5 如何识别产生压力的精神因素

.....

第二章 自我需求与压力评估

.....

第三章 压力协调与应对

.....

第四章 合理利用压力管理艺术

.....

第五章 超越压力：创造无压力管理模式

.....

· · · · · (收起)

[如何进行压力管理_下载链接1](#)

标签

评论

[如何进行压力管理_下载链接1](#)

书评

[如何进行压力管理 下载链接1](#)