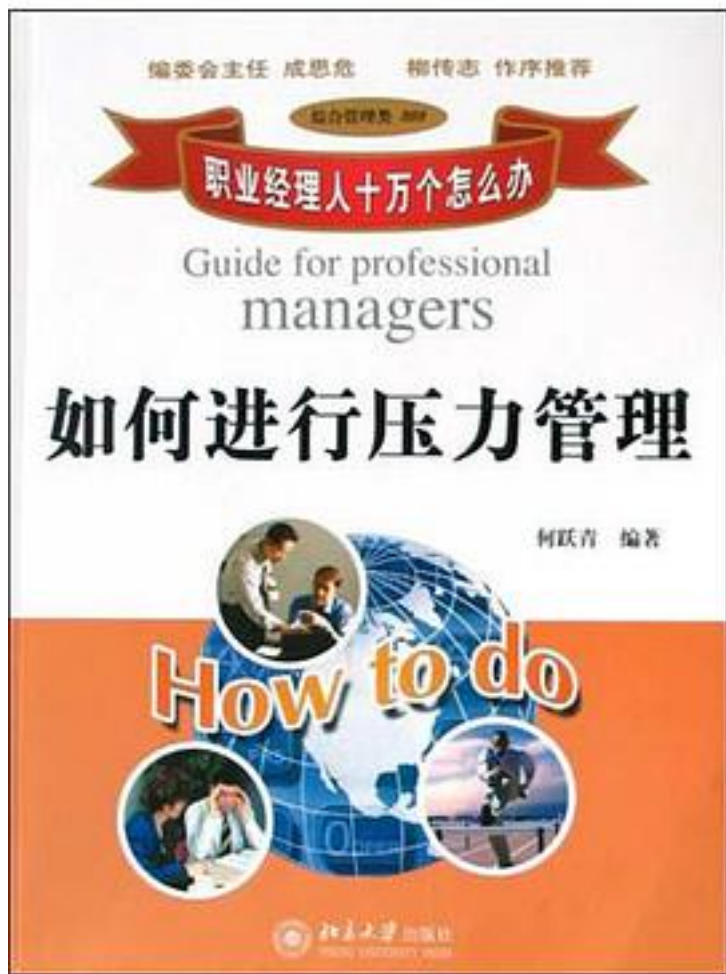


如何进行压力管理



[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](#)

[如何进行压力管理_下载链接1](#)