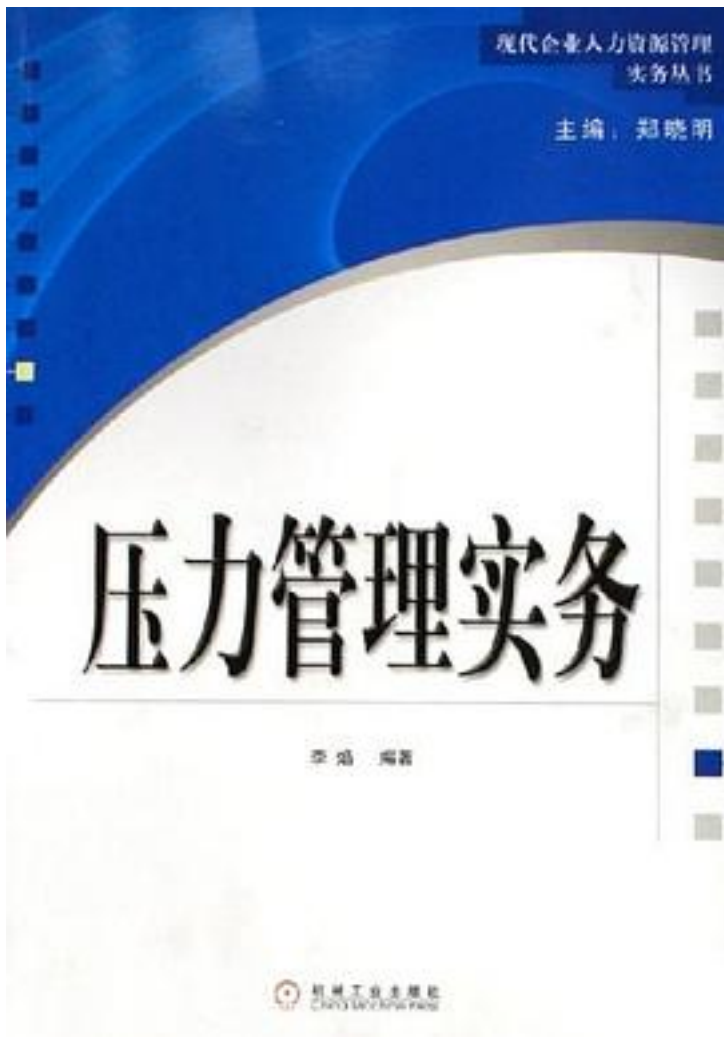


压力管理实务



[压力管理实务_下载链接1](#)

著者:李焰

出版者:机械工业出版社

出版时间:2006-4

装帧:

isbn:9787111185970

这是一个人人都喊苦喊累的时代。社会的进步、科技的发展、日趋激烈的竞争不仅为我

们带来了前所未有的便利与快捷，而且也给我们带来了巨大的压力，每一个人都感到在看似轻松的时代，压力无处不在，危机十面埋伏。比尔盖茨说，微软距离倒闭永远只有18个月；海尔的首席执行官张瑞敏说，我每天都如履薄冰，战战兢兢……这些商界英才不断给自己施压，然后把压力转化为事业成功的动力。而2004年均瑶集团年仅38岁的董事长王均瑶却因病医治无效，英年早逝……面对压力引发的种种问题，压力管理浮出水面，我们看到已有不少机构聘请高级心理咨询师为其进行压力管理，目的只有一个，让适当的压力促进工作效率，让压力变为动力。在压力管理日益受到重视之时，我们编写此书，以飨各位读者。

本书对于如何减轻职场人士压力、如何进行压力管理做了深入的讨论，提供了减压策略和技巧，是作者从事心理咨询十五年学习思考的结晶。

在介绍了什么是压力及产生压力的原因之后，本书分别从心理和生理角度提供了减压策略和技巧，即建立职场自信、建立职场人际关系、不同人格类型的沟通策略、欣赏你的孩子和生理放松技术。

本书提供的这些减压策略和技巧具有很强的操作性与实践性，可用于企业对员工进行压力管理培训和职场人士的自我压力管理学习。

作者介绍:

目录:

[压力管理实务 下载链接1](#)

标签

人力资源

心理学

管理

评论

书的结构设想的不错，内容方面不够细致，重要名词缺乏准确定义，逻辑也不够清晰

当作一本杂志书去读，会觉得还不错

[压力管理实务 下载链接1](#)

书评

[压力管理实务 下载链接1](#)