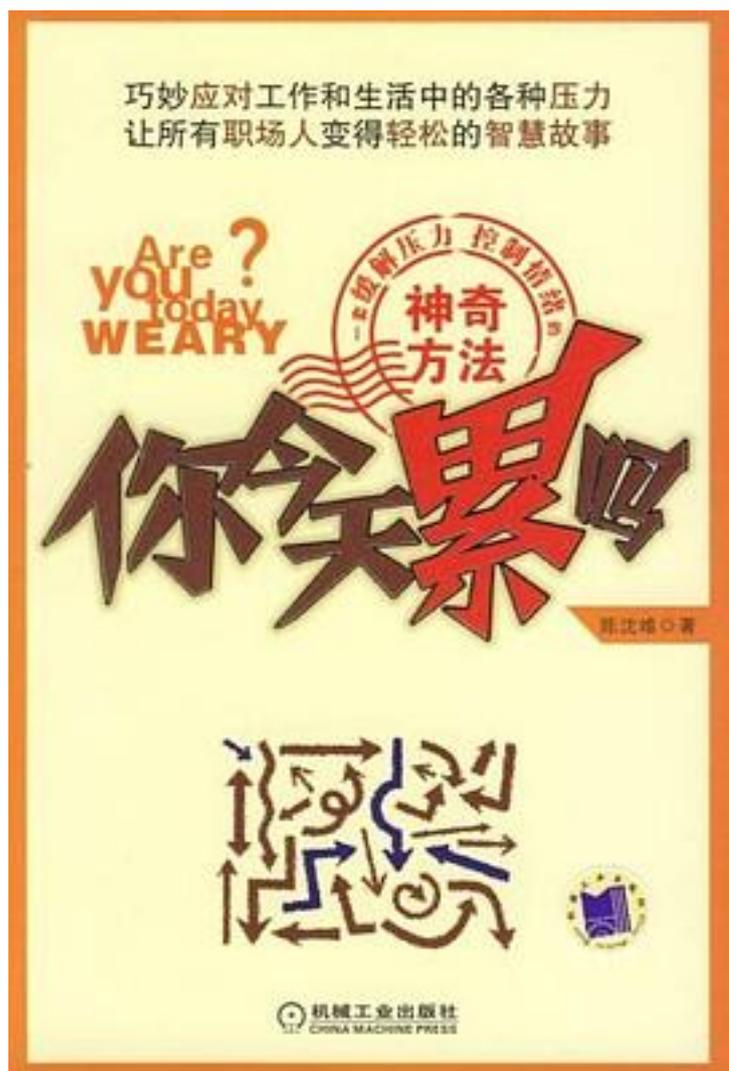


你今天累吗



[你今天累吗_下载链接1](#)

著者:陈沈唯

出版者:机械工业

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787111202912

巧妙应对工作和生活中的各种压力，让所有职场人变得轻松的智慧故事。一套缓解压力、控制情绪的神奇方法。

根据世界卫生组织的统计数据，压力已经成为了人类健康的第一大杀手。竞争环境的恶劣，生活上烦心的琐事，都让现代人感到压力无处不在，情绪恶化，身体情况也随之变得糟糕，反过来影响到正常的工作和生活，因而形成恶性循环。

本书以故事的形式来讲解如何释放心理压力，学习控制情绪的技巧，根据科学的心理治疗方法，一步步帮助读者缓解压力，轻松度过心理阴暗期。

作者介绍:

目录:

[你今天累吗_下载链接1](#)

标签

心理学

减压

生活

评论

-- 虽然我MS暂时压力不大……

跳出压力的六个步骤：压力来源表 按下“暂停”键 降低过高的要求 唤起积极的情绪
戴上“心灵耳塞” 换个角度看问题

评：用故事的形式来写，融道理于故事中，可读性强，让复杂的心理学知识变得相对浅显点。但明明是中国的作者，却用外国人来做主角，说话的腔调又是中国人的，显得有点不中不洋，怪尴尬的。

[你今天累吗 下载链接1](#)

书评

[你今天累吗 下载链接1](#)