

今天你减压了吗？



[今天你减压了吗？ 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787121188237

每个人都需要一定的外部压力，以鞭策我们在工作中顺利完成任务。但是，如果外部压力过大，我们就会产生消极的心理压力，它不利于我们的工作和生活，可能导致严重的后果。然而，心理压力通常不会受到重视，因为人们认为有心理压力是脆弱的表现。

丹尼斯·萨廷和玛利亚·凯特赛罗编著的《今天你减压了吗》审视了人们在这个飞速发展的世界所面临的挑战，以及组织中各阶层遇到的前所未有的问题，并教给我们应对压力的实用性技巧——针对每个人的性格类型、职业特点及所面临的职场问题量身定做。《今天你减压了吗》让我们学会界定压力源、处理压力情境、掌控内心环境，帮助我们走向心理健康与人生幸福。

之路。

作者介绍:

目录:

[今天你减压了吗? 下载链接1](#)

标签

减压

方法

情绪调节

心理

kara

BOOK美国

BOOK目录式阅读

评论

[今天你减压了吗? 下载链接1](#)

[今天你减压了吗? 下载链接1](#)