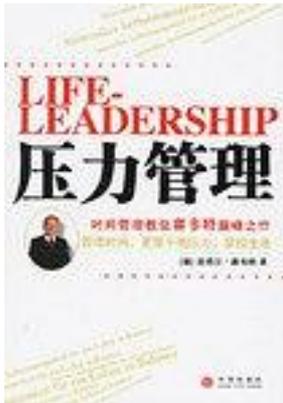


压力管理



[压力管理 下载链接1](#)

著者:伊夫·阿达姆松

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787538856644

《压力管理》是美国当代著名压力管理专家伊夫·阿达姆松潜心多年研究的结晶。作者在书中全面探讨了压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身体免疫系统的巨大危害，以及由此对健康、工作、生活、交往所带来的一系列负面影响，分析了各年龄段、男性和女性、不同职业的人们的压力产生的根源及其对压力的反应，总结出催眠疗法、锻炼疗法、芳香疗法、营养疗法、按摩疗法、创造疗法、乐观主义疗法、印度草医学、冥想、太极、瑜伽等一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者树立正确的认识、看待压力的观念，自信而乐观地面对世界，制订合理的压力管理计划，改变不良的生活习惯和工作方式，变压力为动力，走向轻松、乐观、健康的理想生活。

作者介绍:

目录:

[压力管理 下载链接1](#)

标签

心理学

自我管理

压力

个人管理

管理

健康生活

企业版

Self_Improvement

评论

实用

没读下去

快速的过了一遍，很实用。

樊登打卡：早睡多喝水并且坚持锻炼，现在的我都有在做压力管理最根本还是

管理好自己的生活，加油～

樊登读书会听的，好好睡觉8小时，多喝水，多运动，边静坐边关注呼吸边冥想。不要打碎盘子，去做盘子，创造让人心情好。管理好压力和时间 and 金钱和生活。

#Cici阅读分享# 书名:《压力管理》 作者:伊夫·阿达姆松[美]

阅读感悟:①一个人的压力水平和他的自尊水平以及生理状况有关，要提高抗压能力，需要建立独立完整的自尊体系，保证良好的睡眠质量和健康的生活作息。②压力管理最核心的方法是要改变认知模式，解决价值观问题。③压力管理的根本是全面管理好自己的生活，包括时间管理、健康管理、财务管理、人际管理等等。推荐指数:

推荐理由:这本书不能帮助你完全消除压力，但可以让你学会和压力和谐共处，健康生活。 From 新浪微博 | @晓苑Cici

一本可以帮助你缓解压力的书，当然 前提是你要按照书里面说的那些方法去做!

没事看看，也是要学习学习里面的方法。让自己少有压力。

[压力管理 下载链接1](#)

书评

[压力管理 下载链接1](#)