

缓解生活压力



[缓解生活压力 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787801758590

《缓解生活压力》主要内容：随着社会的发展与变革，使人们的观点、态度、希望也随之变化，在这个快节奏、高效率、充满竞争与挑战的社会中，人们常常会受到内外环境的强烈影响，出现情绪上的波动和生理上的变化，从而产生心理压力。人们常说：“有压力才有动力”。适当的压力对人是有好处的，但是如果长期压力过大，就会损害健康，并导致很多疾病的发生。如心跳加速、呼吸急促、失眠、不能集中精神，或者对事物失去兴趣，脾气愈来愈差，以及用喝酒、抽烟、开快车来逃避、发泄。生活中的压力既然无可避免，最重要的方法就是要找出压力的来源，正确面对。《缓解生活压力》就是针对日常生活中经常出现的各种心理问题，从具体个案进行具体分析，为读者提供了简单易行的解决方法，教你学会怎样调节自己的情绪，学会如何心理自助，用自己的力量

来排解内心的困扰。

作者介绍:

目录:

[缓解生活压力_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

评论

除了那个静坐的方很好，其他都是空话

[缓解生活压力_下载链接1](#)

书评

[缓解生活压力_下载链接1](#)