

应对压力



[应对压力_下载链接1_](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787508719573

《应对压力》主要内容：应对压力是个系统工程。是一个现代人必备的综合素质，是一个现代人能否成功的保证，是健康、快乐的基础。我们不能把应对压力作为目标，应对压力是保证我们健康、快乐、成功的一个工具，中外成功的伟人与现代各界的精英无不是善于应对压力的人。

我们必须用科学的、开放的、立体化的眼光来看待压力。学习应对压力的过程是人格完善的过程，是形成科学的思维模式的过程。也是不断成长的过程。应对压力不一定消灭压力。而是利用压力，善待压力，与压力和谐共处，与压力共舞。

作者介绍:

目录:

[应对压力_下载链接1](#)

标签

评论

[应对压力_下载链接1](#)

书评

[应对压力_下载链接1](#)