

# 别让压力压倒自己



[别让压力压倒自己\\_下载链接1](#)

著者:王杨

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787506462136

《别让压力压倒自己》内容简介：毋庸置疑，适当的压力对于我们的工作和生活有着一

定的益处，它是一种使你勇敢生活下去的积极力量。如，在你要横穿一条人来车往的马路时，你就需要有短暂的压力。正是因为你拥有十分谨慎和警惕的心理以及对危险的意识，你才能更安全地穿过马路。压力就像一股电流，使你精神焕发，使你精力充沛，使你表现出色。然而，如果这股电流太强，就可能产生令人不快的影响，使你的行为急剧恶化。过重的压力毁坏人的心情，损坏了人的意志，摧毁了人的身体，甚至使人神经崩溃，压倒自己，走向厌世的边缘。因此，要想对压力进行及时有效的疏通和化解至关重要。

作者介绍:

目录:

[别让压力压倒自己\\_下载链接1](#)

标签

评论

哎哟，这书真的是太泛泛了。

-----  
[别让压力压倒自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[别让压力压倒自己\\_下载链接1](#)