

《如何应对压力》

图书基本信息

书名：《如何应对压力》

13位ISBN编号：9787810849845

10位ISBN编号：7810849840

出版时间：2007-5

出版社：东北财大

作者：斯蒂芬·帕尔默

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《如何应对压力》

内容概要

你感觉到压力了吗?如果感觉到了，那么这本书就是你一直在寻找的，它可以帮助你改变生活。与其他应对压力的书不同，本书准确地解释为什么你会不时地以一种引致压力的方式行事并使你的（甚至是其他人的）生活变得痛苦。

本书由两位国际著名的压力专家所撰写，深入分析了压力产生的原因以及应该如何成功地应对这些压力。本书主要包括以下内容：

- 什么是压力；
- 压力的应用模型；
- 如何改变你的思维；
- 如何改变你的映像；
- 如何改变你的行为；
- 如何改善你的生理健康；
- 应对与工作相关的压力；
- 开发你自己的应对压力的行动计划。

《如何应对压力》

书籍目录

1 什么是压力？简单定义紧张与压力压力的成本你如何应对压力？你能控制情形吗？控制的健康核心压力的生物学现象小结2 压力是一个应用模型压力的一个模型有益的消极情绪V.S.无用的、棘手的消极情绪重要的：干涉的选择小结3 改变你思维改变你的思维：这不是一个今天才有的概念！就像ABC一样简单！思维错误思维错误和技巧的ABCDE有帮助的挑战性的问题优点与缺点压力想法记录对付你自己的怒气克服自我感觉良好的陷阱从陷阱到更强烈的自我认可认可他人而不是他们的行为小结4 改变你的映像应付映像自我激励映像时间扩散映像放松映像小结5 改变你的行为你是哪种类型的，A或B？社会支持自信训练自信权利自信技能自信的三步骤模型时间管理对进行时间管理的人的小贴士小结6 改善你的生理健康来帮助你克服压力酒精咖啡因锻炼营养学控制体重吸烟放松小结7 应对与工作相关的压力压力的定义与工作相关的压力对经济及健康的影响你如何解决工作压力？工作相关压力的风险评估和干涉一个综合方案你能做些什么？小结8 压力自测开发你自己的行动计划“压力的带菌者”家庭-工作的分界面行动计划压力管理行动计划样本现在就开始小结

《如何应对压力》

精彩短评

- 1、操作性强。
- 2、通俗读物

《如何应对压力》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com