

# 《伊人减压 瑞丽BOOK》

## 图书基本信息

书名：《伊人减压 瑞丽BOOK》

13位ISBN编号：9787501945566

10位ISBN编号：750194556X

出版时间：2004-9-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京《瑞丽》杂志社,北京《瑞丽》杂志社

页数：160

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](http://www.tushu000.com)

# 《伊人减压 瑞丽BOOK》

## 内容概要

何为压力？为什么我们整天都在受它的困扰？压力会对你产生什么样的影响？了解这些的过程也是重新认识自己的过程，只有真正了解了压力，才能切实可行地找到适合自己的减压方法，让身心愉快悦，关爱身心，享受幸福生活才是我们的终极目标。

## 书籍目录

### 一 压力总述

- 1 正确认识压力
- 2 压力因何产生
- 3 性格气质类型自我测试

### 二 减压方法

- 1 办公室减压
- 2 家中减压
- 3 自然减压
- 4 城市减压
- 5 专科减压

### 三 综合减压计划

- 1 四种不同性格气质类型的推荐减压套系

章节摘录

插图

# 《伊人减压 瑞丽BOOK》

## 编辑推荐

远离枯燥，远离烦恼，趣味实用的日常减压提案，关于压力的趣味测试，最贴心的专家指导，针对都市OL的常见压力问题，让你真正远离压力困扰。

## 精彩短评

1、解压方式 还是看看这个版本的吧。对女孩子来说，无疑是一种新的途径。个人主义在公司里是根本行不通的，作为职场中的个体，你可能会凭借自己的才能取得一定的成绩，但你绝不会取得更大的成功。而如果你能善于合作，把自己融入到整个团队当中，依靠集体的力量，你就能把自己所不能完成的工作任务解决好，老板会因此对你另眼相看，从而提拔你。做为职场人士，职业化是必须的。成长中压力一直会伴随你，有压力才会有动力的。模压式愿意与你同行。

# 《伊人减压 瑞丽BOOK》

## 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](http://www.tushu000.com)