

# 《告訴你，這樣上班沒壓力》

## 图书基本信息

书名：《告訴你，這樣上班沒壓力》

13位ISBN编号：9789868455245

10位ISBN编号：9868455243

出版时间：2009-8

作者：沈東云

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)

# 《告訴你，這樣上班沒壓力》

## 內容概要

英國劍橋大學著名心理學家羅伯爾說：「壓力就像是一把刀，可以為自己所用，也可以用於自己造成傷害，這就要看自己是握著刀柄，還是刀刃。」身處在這個競爭激烈的時代裡，不同程度的壓力是不可避免的，但與其讓壓力自動找上門，不如主動出擊去化解壓力，只要肯多關心一下自己，壓力其實是沒有那麼可怕的，可怕的是自己的態度。壓力已經和現代人的生活息息相關，為了不讓壓力成為一種負擔，平時就要學會釋放和紓解壓力。壓力雖然有害處，但是懂得如何駕馭壓力，而不是被壓力牽制，將會讓自己生活更豐富。

# 《告訴你，這樣上班沒壓力》

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