

# 《压力管理实务》

## 图书基本信息

书名：《压力管理实务》

13位ISBN编号：9787111185970

10位ISBN编号：7111185978

出版时间：2006-4

出版社：机械工业出版社

作者：李焰

页数：199

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)

# 《压力管理实务》

## 内容概要

这是一个人人都喊苦喊累的时代。社会的进步、科技的发展、日趋激烈的竞争不仅为我们带来了前所未有的便利与快捷，而且也给我们带来了巨大的压力，每一个人都感到在看似轻松的时代，压力无处不在，危机十面埋伏。比尔盖茨说，微软距离倒闭永远只有18个月；海尔的首席执行官张瑞敏说，我每天都如履薄冰，战战兢兢……这些商界英才不断给自己施压，然后把压力转化为事业成功的动力。而2004年均瑶集团年仅38岁的董事长王均瑶却因病医治无效，英年早逝……面对压力引发的种种问题，压力管理浮出水面，我们看到已有不少机构聘请高级心理咨询师为其进行压力管理，目的只有一个，让适当的压力促进工作效率，让压力变为动力。在压力管理日益受到重视之时，我们编写此书，以飨各位读者。

本书对于如何减轻职场人士压力、如何进行压力管理做了深入的讨论，提供了减压策略和技巧，是作者从事心理咨询十五年学习思考的结晶。

在介绍了什么是压力及产生压力的原因之后，本书分别从心理和生理角度提供了减压策略和技巧，即建立职场自信、建立职场人际关系、不同人格类型的沟通策略、欣赏你的孩子和生理放松技术。

本书提供的这些减压策略和技巧具有很强的操作性与实践性，可用于企业对员工进行压力管理培训和职场人士的自我压力管理学习。

# 《压力管理实务》

## 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)