

《别让压力赶走快乐(VCD)》

图书基本信息

书名：《别让压力赶走快乐(VCD)》

13位ISBN编号：9787887091956

10位ISBN编号：7887091950

出版时间：1900-01-01

出版社：机械工业出版社,时代传播音像出版社

作者：于际敬

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

《别让压力赶走快乐(VCD)》

内容概要

“最后的禁忌不是性，不是酗酒，不是毒品，而是职业压力对员工造成的伤害。”这是《财富》杂志向全世界提出的警告。在现代化进程越来越快的中国，职业压力正在代替疾病，成为谋害人们身心健康的隐形杀手。做为职场中人，你了解自身承受的压力吗？你知道压力来自何处，又会带来什么吗？你能够管理好自己的压力和情绪吗？本片结合管理学与心理学，对现代人的职业和生活状态做出了精辟的分析，帮助你有效地高速压力，缓解不良情绪。让你轻松地工作，快乐地生活！

《别让压力赶走快乐(VCD)》

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