

《壓力--是敵人，還是朋友？》

書籍信息

版次：1

页数：160

字数：

印刷时间：2006年07月11日

开本：25开

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789571345178

內容簡介

壓力，是現代人再也熟悉不過，卻也始終未曾徹底瞭解的名詞。

究竟壓力的確實定義為何？壓力和心理學有什麼關係？壓力一定是有害的嗎？壓力和身體疾病、情緒健康又是如何密切相關？如果壓力是生活中不可抗拒的事物，我們又應該如何和它和平相處，學會調適壓力、管理情緒、控制行為，讓自己的身心靈更趨健全？陳永儀博士任教於美國西點軍校，是專供健康心理學的學者專家，尤以「壓力課程」最受肯定與讚揚。

在本書中，她針對現代人最常面臨的壓力種類與現象，提供實用易懂的說明與解析，並介紹如何紓壓、解壓、和壓力共舞的有效方法，使讀者對壓力能有全盤而正確的瞭解與認知，以健康自在的身心靈面對「高壓時代」的種種生活挑戰與變化。

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