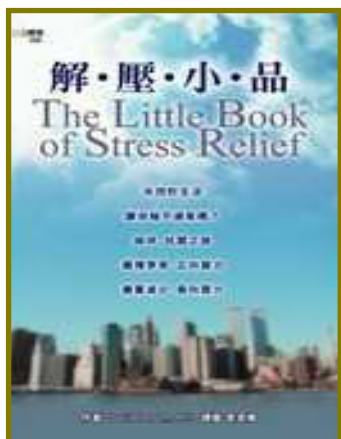


## 《解壓小品》

中國生產力中心提供



作者：David Posen, MD

譯者：李金梅

出版社：中國生產力中心

出版日期：2005年12月20日

規格：平裝 / 360頁 / 25k

I S B N : 9867096002

定價：360元

### 這是充滿壓力的時代！

工作壓力、經濟壓力、生活壓力……您知道壓力源有哪些嗎？壓力的影響全然是負面的嗎？如何驅逐壓力、放鬆自己？如何將壓力轉化成生活動力？

雖然壓力對我們的身心造成極大的影響，然而只要我們不忽視它的存在，壓力也有它助益的部分，只要善加運用，我們不但可以因它而保持警覺性，擁有自我思考的動力，更可因它而尋得解決問題的靈感！因此，在這個經濟掛帥、凡事緊迫盯人，每個人又都生活在壓力的壓榨之下，是否能掌握處理壓力，活用紓壓技巧，往往就成為成功與否的關鍵所在！但要如何才能將壓力所產生的影響降到最低，甚至將它化成生活的

助力？這正是本書所要闡述的重點所在。

本書所集結的每一篇短文，都以一段小故事，或一個發人深省的譬喻作為開場，隨後才補充相關的訊息或建議。每一篇短文都以醫師處方為結尾，為您提供明確而簡單的具體事項，以便逐一實踐，將理想直接付諸行動。透過書中52則短文探討與壓力相關的議題，像是同儕壓力、睡眠品質的改善及如何拒絕請託以避免過多的壓力等等，提供現代人有效壓力管理，跟不良壓力說bye bye的訣竅。