

# 《如何摆脱压力》

## 图书基本信息

书名：《如何摆脱压力》

13位ISBN编号：9787800737305

10位ISBN编号：7800737306

出版时间：2003-07-01

出版社：中信出版社

作者：乔治亚·威特金

页数：235

译者：张勇

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《如何摆脱压力》

## 作者简介

作者：(美国)乔治亚·威特金 译者：张勇 乔治亚·威特金博士，出色的电视评论员和《如何摆脱压力——男士指南》、《如何摆脱压力——女士指南》、《大大小小灾难压力缓解法》等书的作者，纽约西奈山医疗中心精神学临床副教授，产科、遗传生态学，生殖科学副教授，压力项目主管。威特金博士是福克斯新闻台的主持人和撰稿人，她还以嘉宾专家的身份出现在100多个其他的节目中，包括《欧普拉》、《最佳视点》、哥伦比亚广播电台新闻、CNN和《今日秀》。《读者文摘》、《新闻周刊》、《今日美国》和《波端》杂志曾着力报道过她的事迹。

# 《如何摆脱压力》

## 书籍目录

致谢

前言

引言

第1章 压力之战：了解两性差异

第2章 良性压力、恶性压力和男性压力

第3章 压力、性和男性身体

第4章 救命的早期警示信号

第5章 成长的烦恼

第6章 隐藏的压力

第7章 事业奋斗和保住工作的压力

第8章 婚姻、中年和关于老年的谬论

第9章 与男性压力不同处

# 《如何摆脱压力》

## 媒体关注与评论

书评第一次在父亲的带领下参加足球赛时，他就郑重地告诉你：“千万不要给我丢脸！”25负有了第一份工作的时候，女朋友温柔地鼓励你：“要努力呀！”45岁，当你功成名就之时，你仍然没有感觉到轻松。回首过去，除了感到一丝自豪，你希望自己做得更好。

# 《如何摆脱压力》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)