



员工心理援助手册：心理压力与情绪管理

制作人：来日方长

时 间：XX年X月



目录

第1章 引言

第2章 心理压力的自我评估

第3章 情绪管理技巧

第4章 心理压力的应对策略

第5章 总结与展望

第6章 第15页 心理压力与情绪管理的效果

第7章 第16页 手册的更新和维护

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/068064020077006061>