

<<看电影学减压>>

图书基本信息

书名：<<看电影学减压>>

13位ISBN编号：9787111379584

10位ISBN编号：7111379586

出版时间：2012-5

出版时间：机械工业出版社

作者：（韩）宋珉京,官佑（gwanoo）

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：<http://www.tushu007.com>

<<看电影学减压>>

前言

电影和电视剧主人公们的快乐减压秘诀 感冒、头痛、消化不良、肌肉疼痛、慢性疲劳、便秘、脱发、面疮、免疫力低下…… 这一切，您知道是怎么得的吗？

您猜猜看！

……是的，您猜对了，这一切都源于一个超级病毒、我们现代人的死敌——压力。

但并不是说，只要是“压力”就一定是不好的。

压力有时能够最大限度地提高工作效率，有时能够给我们的生活增加适当的活力，这是大家所熟知的事实。

问题在于所受压力程度过大，此时不仅工作效率低下，而且会危及健康。

所以，专家们依据压力对我们身体产生的影响，把压力区分为良性压力(利压)和恶性压力(害压)两种。

对我们的身体有益无害的压力叫做“良性压力”或“利压”，对我们的身体有害无益的压力称做“恶性压力”或“害压”。

但是，良性压力和恶性压力并不是固定不变的。

根据我们接受的程度，压力可以成为良药（良性压力），也可以成为剧毒（恶性压力）。

特别是当我们受到压力的那一刻——冒火的时刻，暴躁的时刻，绝望的时刻，该如何应对？

这是决定我们是从压力中尽快摆脱出来，还是更深地陷入泥淖而不能自拔的分水岭。

可以说，不管我们面对何种压力，根据我们应对方式的不同，我们的人生和生活也会发生不同的变化。

那么，各位，你们是如何应对压力的呢？

或许不仅没能很好地应对压力，反而被压力牵着鼻子走了吧？

通常，人们应对压力的方式有四种： 第一，正面应对(fight) 第二，逃避(flight) 第三，治理，平定(coping) 第四，搁置(notcoping) 我们常常忽略压力的存在，或不知如何应对而放任自流。

但是，正如上图中所示，如果不能恰当地应对压力，日后可能会遭到可怕的灾祸。

应对压力的最好办法是什么呢？

专家们一致认为，运动是消除压力的捷径。

我们曾有过只是奔跑玩耍便足以兴致勃勃获得乐趣的年代。

这正是我们难以从孩子们的脸上看到受折磨的表情的原因。

与此相反，凡是得了抑郁症的人，其表情或动作大体相似。

他们的共同特点是不爱运动，平素使用的肌肉大体上也是固定不变的。

因此，据说仅从某个人的体态或走路的姿势中，专家就能看出那个人是不是患了抑郁症。

我们的身体和内心并不是各做各的，我们的身体一旦受到压力，就会处于紧张状态；而一旦压力消失，身体的紧张就会随之消失。

反之亦如此。

如果给身体施加物理紧张，人就会受到压力；而缓解身体的紧张，压力也会跟着消失。

总之，我们的身和心处于一种不可分割的关系。

本书正是着眼于这样的事实，提出了“恰当应对压力的方法”，即30种“有益于身体的压力反应”。

按照本书中出现的电影和电视剧主人公应对压力的方法，快乐地跟着去做，那么你身体的紧张会在不知不觉中得到放松，没有压力的健康生活将会离你更近一步。

Tendedero编辑部

<<看电影学减压>>

内容概要

压力是现代人最可怕的敌人之一，有这样一句话。

“抑郁症成了现代人的隐形杀手”，这足以说明现代人抗压能力的脆弱。

《看电影学减压》一扫对解压的所有刻板、严肃的表情，以一种愉快、爽快、痛快的全新方式接触压力问题。

把我们所喜爱的影视剧中主人公们应对压力的方法一个个地介绍给读者，提供“直接用身体解决的解压秘诀”。

并附有已被科学验证的压力消除方法。

才华横溢且饶有趣味的插图，给读者献上了一份观看明朗漫画的另类快感，让我们的抑郁、烦恼、担忧在不知不觉中消散，赋予我们独门减压、制造快乐的神奇力量！

<<看电影学减压>>

作者简介

作者：（韩国）宋珉京 插图者：（韩国）官佑（Gwanoo）译者：洪成一，黄春华，刘瑞敏 宋珉京，1988年首尔奥运会时还在读小学6年级，可谓“国民学校”一代，而现在却到了对偶像组合的成员、外貌和歌曲也常常张冠李戴的令人伤心的年龄。

把外表看似优雅的“花卉搭配师”当做职业，同时为韩国国家电视台（KBS-TV）、首尔广播公司（SBS-Radio）的节目担任自由撰稿人，这似乎与所学的管理学专业不大般配。

作为妻子，丈夫是无论想象什么都会达到极致的“超越想象”的丈夫，作为母亲，17个月大的女儿把“你来自哪个星球”作为自己的主题歌，兼任这两项重任，我当下的目标，便是成为一个“超级妈妈”，完美地协调整合家庭与工作。

官佑，在京畿大学专攻雕塑专业。

在东京留学期间进入了插图的世界，也开始关注艺术治疗。

现在参与包括图书装帧设计在内的多种插图工作，亦作为国际表达性艺术治疗学会（IEATA）的画家活动。

<<看电影学减压>>

书籍目录

序言

抗压指数测试

压力反应检测

第1章 消除一切压力的基础

第2章 感受地气

第3章 与内在的自我见面

第4章 一紧一松

第5章 对话的必要性

第6章 回归到孩提时代

第7章 为生命喝彩

第8章 莱昂至死坚守花盆的缘由

第9章 我人生的精神食粮

第10章 头倒立

第11章 我的专属热线

第12章 大力水手的菠菜

第13章 5局结束后的清洁时间

第14章 月光奏鸣曲

第15章 跟着感觉走

第16章 相邻水的治愈功效

第17章 叫骂最管用！

第18章 明天又是新的一天

第19章 变压力为成功的动力

第20章 有着神奇治愈功效的写作

第21章 疯狂的女人们

第22章 卧薪尝胆

第23章 我的复仇之战

第24章 首尔假日

第25章 记忆习作

第26章 出发！

向着布吉仙境～

第27章 找出我里面的另一个我

第28章 特别的终极格斗冠军赛

第29章 尽情地喝

第30章 解压畅销书

后记

按类型区分的压力应对法索引

<<看电影学减压>>

编辑推荐

《看电影学减压》编辑推荐：当你打开它的时刻，压力已经悄然而释，学习影视剧中主角的压力反应，彻底扫除压力的实务版，独门减压、制造快乐的超级神奇宝典！

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:<http://www.tushu007.com>