

<<减压>>

图书基本信息

## <<减压>>

### 内容概要

本书从以下几个方面，围绕着“保持平静和享受生活”这一主题进行了深入阐述：

饮食和压力——自由而毫无焦虑的饮食；

孩子和压力——如何处理孩子从染头发到“糟蹋”身体这样一些问题所引发的矛盾；

催眠和压力——无需安眠药片，通过自然方法解除压力；

消除消极思想，它们会把你的每一次机会变成失败；

不要带着杀死同伴的愿望去上班；

消除财务压力的五个步骤；

减轻压力的最佳运动方式；

掌握放松技巧，在任何有压力的情况下保持放松；

制定控制压力的计划与目标；

为实现新目标而设定准则。

<<减压>>

作者简介

本书作者凯洛·涂金顿是一位心理学和健康学研究领域的专家，已编写15部畅销书，如《温柔女白领》。同时她还是《纽约时报》等著名刊物的特约撰稿人。

<<减压>>

书籍目录

1 压力对人体的影响 压力与人体 压力的类型 压力与疾病 压力与人的心脏 压力与人的免疫力 压力与人的消化机能 压力与人的结构 压力与人的皮肤 压力与人的行为 积极地思考2 认识自己所承受的压力 两种类型的压力 压力来自何处 做个压力日志 如果今天是星期二,那我一定会感到很压抑..... 你是否处于崩溃的边缘 太晚了!

我已经崩溃了!

检测压力水平3 消除压力的一般方法 控制压力的一般方法 怎样判断自己是否做得过火了 他人对你施加压力了吗 重要人际关系 孩子与压力 一切取决于你自己 生物反馈法4 消除产生压力的思想和行为 个性 检测形成压力的个性 信念 不现实的期望和压力 进行控制 重新振作 控制事态发展 思想意识 预测压力 不要过分依赖对他人的期望 控制不确定因素 消除抑郁情绪 支持体系5 工作中的压力 工作压力令人窒息吗 审视压力 制定征服压力的行动计划 分派工作 控制意识 .....6 家庭中的压力管理7 放松自己8 通过呼吸和伸展来消除压力9 饮食和压力10 运动11 综述附录A 压力及抵御压力能力测验附录B 有关机构

<<减压>>

#### 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>