

<<告别压力>>

图书基本信息

<<告别压力>>

前言

为《告别压力》一书作序是我十分乐意做的事情。

这本书是一部具有标志意义的著作。

它不仅为人们提供压力排解方法，还附有清楚的具体实施步骤。

人们可以利用这些方法改变自己，从而获得健康的生活方式。

让生活朝着阳光的一面转变，无论对患者还是对医生来说，这实际上都非易事。

虽然人们有着良好的愿望，但许多时候仍会遭遇失败与挫折。

这本书有着厚实的基础：作者有着20余年的临床经验，并在斯坦福大学医学院进行过相关的研究。

最为重要的是，这本书具有严密的科学性。

我完全没有想到，在这本书里，有关身心医学的调节方法被讲解得如此简单易学。

许多关于当代人遭受压力和生活紧张痛苦的书籍，通常只是讲应对生活的种种手段；而《告别压力》

这本书则不同，它更深入了一步。

它给读者提供的方法，可以使人们达到最佳身体状态和心理状态。

人人都能学会这些方法，读者可以从任何自己感到有效的方法开始做起。

人们可以从练习静思开始，也可以先学会接受无法改变的事，或者只管去欣赏眼前的风景。

这第一步会向前发展，会被以后的步骤加以丰富，直到对压力排解方法的运用成为你日常生活的一部分。

读者会在书中找到那些成功改变人生的活生生的例子，许多人通过练习压力排解方法使生活发生了彻底的变化。

我认为，《告别压力》一书是对综合医学领域的重要贡献。

当前，综合医学是美国医疗卫生事业中快速发展的一个领域。

对于综合医学，尽管在医疗卫生科学界，反对的声音从未间断，但是，一些有眼光的医生已经意识到，长期沿袭下来的传统医疗方法，与非传统的替代性医疗方法相结合，能够产生良好的效果。

对于千百万美国消费者来说，除了科班医生提供的常规医疗手段外，他们也会对其他的医疗方法表示出广泛的兴趣，因为人们乐意花较少的钱把病治好。

显然，综合医学已经成为主流。

况且，目前美国所发生的事情也符合世界潮流。

事实上，一些国家，像德国和中国，在对替代医学有效性的认识方面远远走在了前面。

在美国国家卫生署的主持下，美国已经成立了全国补充与替代医学中心。

一个由全美25所顶尖医学院参加的替代医学医疗中心联合会也新近诞生。

显然，这样的举动不是为了赶时尚，而是为了跟上全球社会文化与医学专业发展的潮流，这一潮流有深刻的历史原因，是人们明智的选择。

在美国，从20世纪60年代起，由于对科学技术人们已不再盲目相信，他们的观念发生了变化。

60年代以前，人们陶醉在技术制造的美梦之中。

人们相信，科学技术可以用来消除人类所面临的一切问题，如贫穷、文盲、疾病，甚至还可以消除死亡。

从19世纪末到整个20世纪上半叶，科学技术使医学发生了深刻的变化。

在人类生态学和疾病干预方面，科学技术使人们前进了一大步。

但是，20世纪60年代以后，人们开始意识到，科学技术可以解决许多问题，但同时科学技术也制造了许多新的问题。

就医疗卫生领域来说，主要问题就是高昂的医疗费令人们难以承受。

我们面对的现实是，医疗费用飞速上涨，失去了控制，使许许多多的人难以进入医疗保险。

在全球范围内，由于医疗费用持续不断地上涨，整个医疗系统正在走向崩溃。

令人遗憾的是，对于这一经济上的重负，美国人的主流反应是把医疗事业交由公司来打理。

当今，管理医疗机构的人士关心的只是利润，而医疗卫生犹如一只损毁严重，即将沉没的破船。

让公司来管理医疗卫生事业使许多人的生活苦不堪言，这些人包括病人和医生。

<<告别压力>>

令医生痛苦的是他们丧失了医疗的主动地位，不能按照他们当初踌躇满志学医时设想的方式行医。求医治病时的冷漠，医生看病时的短平快，使病人越来越反感。许多人选择替代医疗方式，其原因之一无疑与他们的这种反感有关。本书中所讲述的观念及医疗方法受到人们的广泛欢迎有着深层次的原因。数百年之前，医疗结婚于科学技术，这不符合自然规律，不符合先辈们求医问药遵循的简便省钱的方式。这种简便省钱的方式目前在一些文化中仍然存在。医疗结婚于科学技术，也割断了历史传统中最基本的东西。古希腊的医师们所主张的首先是医疗对人的身体不能造成伤害。他们推崇自然的治疗方式。现代技术性的医疗所造成的伤害越来越引起全球的关注，特别是药物的毒副作用。什么样的东西可以进入体内，在这一点上人们还是倾向遵循大自然的智慧。我们也和大家一样，对身心的相互影响颇感兴趣，对人的精神性颇感兴趣。对于把人仅仅看做是物体的医学，人们岂能抱有幻想！几十年来，我一直是综合医学的热情倡导者，因为我认为这是未来的发展方向。综合医学将会使医学事业重新回到平衡的状态，这就是要恢复医学与自然的联系，让健康和康复成为医学的重心，而不是把治疗疾病作为唯一关注点，从而满足人们的需求。在位于图森的亚利桑那大学药学院，我主持了综合医学项目。像这样的项目我是第一个做的。这个项目开创了医学教育的新模式。我们正在对医生进行培训，其他的一些著名的医学院校也表示出要效仿的意愿。来我们医院就诊的患者，都是经济拮据的人。一般来说，接受综合医疗的病人都不富裕。可是把富人接受综合医疗排除在外，造成了综合医学的局限性。这一局限性如果不破除，综合医学就难以对医学事业产生一定的影响，使其朝着正确的方向发展。如果它不能纳入当前的医疗管理体系中，综合医学就不会成为医学发展的大趋势，它只能是一部分人热衷的东西。从我第一次见到肯尼思·培勒提埃博士至今已有30余年了。那次见面是在1974年召开的整体医学研讨会上。综合医学在当时只是表明人们开始对医学现状不满的一种初步反应。当时的情况与当今不同，当时没有经济危机，因此，大部分医疗机构和医生对综合医学不够重视，只把它当成不起眼的东西。然而，我与培勒提埃博士则不这样看。我们认为，综合医学是一粒种子，日后必将成为参天大树。三年后，培勒提埃博士发表了他的经典论著：《心理情绪：可救人也可杀人》，这是一部在全球畅销的书。在书中，培勒提埃博士阐述了身心医学这一新兴的医疗领域。身心医学现在已成为综合医学的核心内容，它已对传统医疗系统的一些观点形成了强有力的潜在冲击。

身心医学是综合医学的组成部分。大量的研究成果足以表明，综合医学对绝大部分病症都有疗效。培勒提埃博士能够不断从主流科研中进行吸收和借鉴，所以他的工作对身心医学的认知与应用不断地进行着拓展。我乐意看到上述的医学领域能够得到发展。多年来，我始终认为，培勒提埃博士所做的工作意义重大。现在，培勒提埃博士与自己的同事，一位来自斯坦福大学医学院的弗雷德·勒思金博士联手写出《告别压力》一书。

<<告别压力>>

这是一部有关身心医学应用的权威性著作。

两位作者把身心的调节方法讲述得简洁明了，使人们一看就会应用。

从这本书里我们可以看出，培勒提埃博士所做的工作是卓有成效的。

现在，身心医学以简单易学、读者喜欢的形式出现在读者面前，大家可以随时照着去做。

更为重要的是，《告别压力》一书中讲述的压力排解方法，其有效性都经过了两位博士的严密论证。

因此，我们对其治疗效果坚信不移。

几年前，我有幸读到勒思金博士的大作，书名为《永远怀有宽容的胸襟》。

该书是勒思金博士的处女作。

这本书向人们说明，我们要能够宽恕别人，宽恕别人曾经给自己造成的伤害和羞辱，在宽恕别人的过程中我们自己也可以获得健康的身体。

而今，肯尼思与弗雷德两位联手，抛出大作，令人振奋。

这本书可谓字字珠玑，读者朋友可以从中获得身体上、心理上、情感上以及精神上的健康。

更为难能可贵的是，两位作者皆为身心健康领域里顶尖的医生与研究人员。

他们把医学复杂深奥的观点概念加工改造，制作成一套可以进行日常练习的压力排解方法。

这些方法简单易学，读者能够很快学会掌握，而且，其效力十分强大。

另外，《告别压力》的写作基础是两位作者数十年的临床经验与研究经历，以及在斯坦福大学医学院进行的压力排解研究项目所取得的最新成果。

因此，完全可以肯定，书中介绍的压力排解方法是有明显效果的。

《告别压力》提供的信息一流，内容可靠。

书中讲述的实际操作方法读者完全可以放心去照着练习。

书中提及的相关例证都是作者接诊过的病人，都是真人真事。

在我自己的医疗实践中，也遇到不少这样类似的病人病例。

最后，《告别压力》对许多人都有价值，都值得去研读。

这些人包括教育工作者、临床医生、保险业界人士、行政管理人员以及健康投保人员。

因为这些人士都从事着救助患者，让患者重新享受生活的工作。

《告别压力》这本书对综合医学的健康发展意义重大。

对读者来说，最为关键的一点是这本书可以帮助人们生活得更健康、更幸福、更充实、更有意义。

<<告别压力>>

内容概要

现在，你完全可以做到这一切。

我们生活在一个充满压力的时代。

人们每天迫于应对家里和工作上的事情，由此产生的压力会严重影响身体健康和生活幸福。

人们会感到胃疼、头痛、情绪波动、疲惫、抑郁、血压升高，甚至会出现心力衰竭。

压力影响人们的身心健康，还会进而影响到人际交往和工作效率。

那么，如何排除压力呢？

关于排除压力的方法，已经有许多相关的书籍、杂志、电视节目、音像材料、健康讲座和研讨会。

但遗憾的是，迄今为止，尚未有建立在科学研究基础之上的压力排解项目，这样的项目将不仅能够对排解压力产生立竿见影的效果，而且能够让人们切实地、一劳永逸地告别压力，并消除压力导致的相关症状。

斯坦福大学医学院的弗雷德·勒思金博士与肯尼思·R·培勒提埃博士经过多年的努力，设计出十种经过科学证明的方法，可以消除日常生活中所产生的压力、抑郁和痛苦。

《告别压力——经科学验证的健康幸福生命技巧》中所介绍的方法，在美国的不同人群中做过试验，证明简便易行，见效快，效果好。

这些压力排解方法不仅可以使人们彻底战胜日常生活压力，而且将帮助人们过上健康幸福的生活。

<<告别压力>>

作者简介

作者：(美国)弗雷德·勒思金 肯尼思.R.培勒提埃 译者：叶定国 康建明

<<告别压力>>

书籍目录

引言第一章 压力排解方法的诞生第二章 压力有益、有害，还是可怕？
第三章 腹式呼吸第四章 怀一颗感恩之心第五章 由紧张到放松第六章 想象你的成功第七章 让生活节奏慢下来第八章 学会欣赏自己第九章 因为关爱而微笑第十章 停止做无用功第十一章 学会说“不”
第十二章 接受无法改变的事第十三章 就从现在开始做起后记

<<告别压力>>

章节摘录

一个简单的事实就是压力是生活的一部分，没有人能在生活中避开它。

压力是我们准备好应对生活挑战的一种方法；这是我们从心理上、体力上、感情上和精神上应对我们每日常规的生存挑战所做出的反应。

从你早上起床工作到夜晚上床睡觉，面临新一天工作之前，压力就一直存在。

压力促使你做早餐以消除饥饿，早饭凉了它又让你发出抱怨声。

问题并不在于有没有压力，而是在于压力有多大和你感觉到压力的频率，最重要的是你应对压力的技巧。

研究发现，人们所经历的事情，无论是能控制的还是不能控制的，都是最易引发压力的因素。

事实上，有人把压力定义为：当事情失去控制，或是人们不能应对、处理生命中随时发生的事情时所产生的情绪。

研究结果还显示，当人们能随心所欲地处理事情时，他们会感觉更幸福，更有成就感，压力也就更少。

正如我们都有压力一样，我们也都有各种应对压力的方法，因此，这本书所教的内容并不是对每位读者都是全新的。

现实的情况是，为了生存，我们至少都掌握有几种面对挑战的技能。

如果没有这些基本的技能，我们就无法活下去。

不过，有的应付压力机制很有效果，比如压力排解方法，而有的对付压力机制则不起什么作用，比如酗酒和情绪压抑。

我们将要传授给你的东西，能够使你在处理压力时更加自如，可以帮助你从一个业余者转变成为一个处理压力的专家。

在有些情况下，你所掌握的对付压力的方法可能效果不错，但有些方法可能不起什么作用。

在你感到有压力并学会如何去应对时，记住你并不是刚刚起步，你已经掌握一些方法，这些方法是正确的（即使有些方法不对，也是正常的）。

我们要做的就是，给你原有的一套方法进行及时的补充，我们补充的这些方法经过了验证，安全可靠。

遗憾的是，我们中的大多数人，并没有把自己所掌握的对付压力方法有效地应用于实践。

即使用了，这些方法在所遇到的许多情况中也发挥不了强大的作用。

现在，我们即将从本书中学到一些压力排解方法，将这些方法付诸实践是保证健康和幸福的最有效的方法之一。

例如，我们想有足够的体力和健全的心态来应对生活中的挑战。

像一个职业运动员准备大型比赛一样，以这种方式应对挑战会让我们做得最好。

这种准备方式没错，能够帮助我们应对日常生活中的挑战。

从第三章到第十二章，我将向你详细介绍这十种压力排解方法。

不过，在介绍这些具体的压力排解方法之前，我们想让你了解更多关于压力的知识。

对压力及其对身体和精神情绪的影响有一个清楚的了解，这对于更好地理解这些压力排解方法的威力，更好地运用压力排解方法是很重要的。

我们将描述压力的反应，介绍两种不同的压力，讨论压力过大对身体的危害，并定义什么是最佳状态域。

一旦了解了压力的潜在机制，在你朝向一个无压力的生活状态努力时，你就完全会让这些压力排解方法做你的帮手。

我们的基本点是：压力过大对人是有害的。

当压力一天到晚，日复一日且毫不减弱地对你的精神和体力造成影响时，它就成了问题。

早上一醒来就感觉疲惫或头疼时，你知道自己有问题了。

如果你处于这种状态，不对身体进行调整你是没有机会放松的。

最后，疲惫和疼痛的感觉开始大量消耗你的体力，会影响你从事生活中其他方面的事情，会使你倒下

<<告别压力>>

。遗憾的是，在今天这个现代社会，这种让人感觉疲倦衰弱的状态无时不在影响着我们中的大多数人。当你身处强压之中，就几乎无法脱身。

例如，你的老板大声训斥你，很明显事情有点不对头。

没有人想遭受批评；没有人想被人训斥。

一般来说，你肯定注意到了，你想从这种环境中解脱出来，但你是否经常注意过自己这时的身体反应？

——处在压力中的你，呼吸要比平时急促，出汗更多，肌肉也会变得紧张。

P35-37

<<告别压力>>

编辑推荐

在《告别压力:经科学验证的健康幸福生活技巧》里，作者会告诉读者为什么生活会有压力，压力会对身体造成什么样的影响。

会让你清楚地了解到，忧虑、恐惧及生气对身体健康的影响，对心理情绪的影响，对生活决策的影响。

贯穿《告别压力——经科学验证的健康幸福生活技巧》始终的一点是：作者会给读者提供一些具体的行之有效的排除压力的方法。

掌握了这些方法，你就可以随时使用，你可以根据生活的实际需要灵活运用。

鉴于生活中有不同的情景，有些压力排解方法效果会十分显著，有些效果会逊色些。

尽管如此，保持一个放松的心态，学会掌握基本的压力排解方法，最大程度地练习这些方法，这些书中都有详尽的论述，这样做效果是确切和明显的。

<<告别压力>>

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