

<<压力管理策略>>

图书基本信息

书名：<<压力管理策略>>

13位ISBN编号：9787501962815

10位ISBN编号：7501962812

出版时间：2008-5

出版时间：轻工

作者：西华德

页数：416

译者：许燕

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>

## <<压力管理策略>>

### 内容概要

从少年到老年，在我们的人生之路上，无处不在的压力令我们无法逃避。在承受压力时，我们往往会失眠、愤怒、恐惧或抑郁，各种疾病也接踵而至。如何有效地应对压力是我们健康和幸福生活的需要。

这部教材曾被誉为压力管理领域的“圣经”和权威之作，它将教会你明智而理性地去看待外界的压力，在变化中实现和保持内心的平衡。

本书作者以广博的知识基础道出了压力的本质内涵，他吸收东西方文明的精华，提出16种应对策略和12种放松技术，帮助你更有效地管理你的压力，减轻和消除压力症状，从而减缓现代生活给人们带来的心理冲击。

将压力转化为动力以促进身心的和谐统一，这是贯穿于我们一生的必修课。

<<压力管理策略>>

作者简介

西华德博士（Brian Luke Seaward.PhD），任教于美国科罗拉多大学，是国际知名的压力管理和健康心理学专家。

他曾为美国国家安全委员会授课。

向美国白宫职员、奥运会运动员、百老汇的演员传授心理放松技术，为惠普、摩托罗拉和宝洁等诸多世界500强跨国公司提供压力管理咨询

## &lt;&lt;压力管理策略&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 压力的概述	第1章 压力的本质 压力的界定 压力反应 压力的种类 压力源 的分类 一般适应综合征 存在于不断变化的世界中的压力 压力管理的整体论取向	第2章 压力生理学 中枢神经系统 自主神经系统 内分泌系统 神经内分泌通路 心理生理学类喻 十年脑成像研究	第3章 压力与疾病 理论模型 目标器官及其失调	第二部分 心理压力	第4章 从心理学角度看压力 弗洛伊德和鸡蛋 荣格和冰山 伊丽莎白库柏勒一罗丝：不能预期的死亡 维克多弗兰克尔：寻找生命的意义 韦恩戴尔：羞愧和担忧 利奥巴士力卡：爱的课程 亚伯拉罕马斯洛：自我实现的艺术 一些理论上的共通点	第5章 压力-隋绪：愤怒与恐惧 解析愤怒 恐惧解析 抑郁：它是愤怒和恐惧的副产品吗	第6章 压力易感性与压力耐受性人格 A型行为 有人提到D型人格吗 共存人格 无助-绝望人格 坚韧人格 幸存者人格 感觉寻求者 自尊：防御底线	第7章 压力和心灵 对心灵的定义 人类心灵的理论 人类心灵的普遍联系 压力管理的心灵模型	第三部分 应对策略 引言 在卡特利娜台风灾后的反思 结论	第8章 认知重构：改释 一个思维过程模型 毒性思维 选择思维方式的机会 关于乐观主义和运气 接纳：一个选项 启动认知重构的步骤 认知重构的一些其他建议	第9章 行为矫正 作为人格成分的行为 行为矫正模型 自我肯定 自我肯定技巧 行为矫正的步骤	第10章 日志写作 历史视角 作为应对技术的日志写作 日志写作的步骤 日志写作的最佳应用	第11章 表达性艺术治疗 艺术治疗的起源 艺术治疗的临床应用 艺术治疗的步骤 艺术治疗的最佳应用	第12章 幽默治疗（喜剧放松） 历史回顾 幽默感及其类型 幽默理论 作为应对技术的幽默治疗 笑的生理学 幽默治疗的步骤 滑稽放松的最佳应用	第13章 创造性的问题解决 像达芬奇那样思考 创造性过程 创造性过程的障碍 从创造性到创造性的问题解决 创造性的问题解决的步骤 创造性问题解决的最好应用	第14章 沟通技能 沟通风格 言语沟通 沟通想法和感受 非言语沟通 倾听、参与技能和反馈技能 冲突解决 冲突管理的方式 提高交流技能的步骤	第15章 资源管理：管理时间和金钱 金钱问题 大众营销给你的“自我” 贫困心理学 金钱问题？ 试试下面这些 时间支配 有效时间管理的障碍 人格风格与行为 时间管理技术的步骤 其他的时间管理的理念 时间管理技巧的最佳应用	第16章 其他的应对技能 搜集信息 社会工程 社会支持团体 业余爱好 宽恕 梦的治疗	第四部分 放松技术 引言	第17章 横膈膜呼吸 呼吸的秘密 呼吸与慢性疼痛 横膈膜呼吸的步骤	第18章 冥想 历史回顾 冥想的种类 裂脑理论 意识的变化状态 冥想的生理和心理的效果 冥想和大脑成像研究 冥想和慢性疼痛治疗 冥想活动的步骤 冥想的最佳应用	第19章 瑜伽 历史回顾 生理和心理效果 瑜伽与慢性疼痛 瑜伽的练习步骤 瑜伽的其他注意事项 瑜伽的最佳应用	第20章 心理意象和可视化 历史回顾 对心理意象的研究 作为一种放松技术的心理意象 颜色疗法 心理意象和慢性疼痛 心理意象的步骤 心理意象的最佳应用	第21章 音乐治疗 历史回顾 声音-噪音-音乐 作为放松技术的音乐 生物化学理论 音乐的心理效应 视觉化和听觉意象 音乐治疗与慢性疼痛 音乐治疗的步骤 音乐治疗的最佳应用	第22章 按摩疗法 历史回顾 人类接触的需要 按摩疗法的相关研究 按摩的种类 对心理和生理的益处 按摩疗法与慢性疼痛	第23章 太极拳 历史回顾 太极拳哲学 生理和心理上的益处 太极拳与慢性疼痛 太极拳作为一种放松技术 太极拳的招式 太极拳的其他评论 太极拳最佳应用	第24章 渐进式肌肉放松法 历史回顾 心理效果 渐进式肌肉放松法的练习步骤 渐进式肌肉放松法的最佳应用	第25章 自律训练 历史回顾 心理和生理反应 自律训练的步骤 增加心理意象 自我催眠的应用 自律训练的最佳应用	第26章 临床生物反馈 什么是临床生物反馈 历史回顾 生物反馈的目的 生物反馈的类型 生物反馈和慢性疼痛 临床生物反馈的最佳应用	第27章 营养与压力 营养及食物 饮食必须有进有出 压力情境下的饮食 谈谈转基因食物 女性所需的营养 精神上的营养 食物的心理效应 健康饮食习惯的建议 草药治疗法 健康饮食的其他技巧	第28章
------------	---	---	-------------------------	-----------	---	---	--	--	------------------------------	---	---	--	--	---	--	---	---	--	--------------	-----------------------------------	---	--	--	---	--	--	---	---	--	---	------

<<压力管理策略>>

体育锻炼    体育锻炼的类型    体育锻炼的生理效果    运动条件理论    体育锻炼的心理效果  
体育锻炼和慢性痛    健身训练步骤    体育锻炼的最佳应用后记

## &lt;&lt;压力管理策略&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 压力的概述：第1章 压力的本质：如果你翻看1960年以前的杂志和报纸，相信你很难在其中找到压力一词。

现代意义上的压力现象对于漫长的人类历史来说还是一个相当新鲜的事物。

30年前“压力”一词不为人们所熟知，到现在已经成为与“全球变暖”、“手机”一样普遍的词汇。

事实上，压力作为一个描述生理唤醒的词语可以追溯到石器时代，被认为是一种适应性的“生存机制”。

然而，当年的生存手段现在已经变成了疾病的罪魁祸首，威胁着全世界无数人的生命。

研究指出，现在70%~80%的疾病都与压力有关，其中最为人所知的有冠心病、癌症、感冒、偏头痛、高血压、溃疡、失眠以及某些妇女不孕症等。

美国国家健康统计中心2000年提供了一组疾病指数，将压力也作为影响健康的因素之一纳入计算。

在1955年以前，造成人类死亡的主要原因是一些传染性的急性疾病（如小儿麻痹症、麻疹、肺结核、伤寒、脑炎），现在大多都已经灭绝或可通过疫苗和药物手段有效控制。

第二次世界大战之后进入到高科技时代，几乎所有原本生活在工业社会中的人，一时之间生活方式发生了天翻地覆的改变。

大量消费品的诞生方便了人们的生活，如洗衣机、烘干机、电视、微波炉、DVD播放机、便携式电脑、移动电话等。

这些用具表面是增加了人们的休息时间，但实际上却抑制了人们自身的努力和生产力，从而导致了大量不健康的生活方式。

目前，造成人类死亡的主要原因是一些生活方式疾病，这类疾病病程比较长，可达几年甚至几十年（见图1.1）。

跟传染性疾病主要依靠药物治疗不同，生活方式疾病主要靠转变生活习惯和行为来预防和矫治。

以前只是认为压力与疾病之间有关联，现在看来，压力可能是导致某些类型疾病，特别是自体免疫系统疾病的因素。

不管怎样，压力会削弱生理系统的功能，加速疾病的发展，这一点已经是人所共知。

在各种生活方式疾病之中，最具恶名的是冠心病（CHD），它一直是美国人的首位死因，远高于其他疾病。

美国心脏协会指出，每34秒就有一个人死于心脏疾病。

而正当冠心病的发病率在过去十年中有所下降时，癌症的发病率又接连攀升，直至2005年成为了首位死因。

目前，每5个人里就有一个人身患癌症。

<<压力管理策略>>

编辑推荐

对于“压力”的理解可以超越民族和地域的界限。  
伴随着经济的飞速发展和国际化的进程，中国在世界舞台上扮演着日益重要的角色。  
经济增长的同时，每个人所面临的各种压力也随之而来。  
在这个急剧变革的时代，学会压力管理是促进我们健康、长寿和成功的秘诀。

——本书作者国际知名的压力管理专家西华德博士 当你身心疲惫时，我推荐你阅读这本书；  
当你面对挑战时，我推荐你阅读这本书； 当你感到沮丧时，我推荐你阅读这本书； 当你  
遭遇不公时，我推荐你阅读这本书； 当你反思自我时，我推荐你阅读这本书； 当你阅览人生  
时，我推荐你阅读这本书； 当你追求卓越时，我推荐你阅读这本书。

——本书译者北京师范大学心理学院院长许燕教授

<<压力管理策略>>

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>