

<<压力这样排解>>

图书基本信息

书名：<<压力这样排解>>

13位ISBN编号：9787509400050

10位ISBN编号：7509400058

出版时间：2007-8

作者：郭瑞增

页数：256

字数：240000

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>

## <<压力这样排解>>

### 内容概要

全面了解压力成因，迅速打造自我防御。

轻松实现压力管理，共同分享减压妙方。

典型案例引人深思，专家解析科学调整。

科学测试拨云见日，综合分析应对有方。

充满高压的现代社会中，压力坏了人的心情，损了人的意志，毁了人的身体。

因此对压力进行及时有效的疏通和排解至关重要。

本书以专业的知识，通俗的语言，生动的故事，翔实的案例，简易的方法，告诉您如何给自己的心灵松绑，帮您轻松排解压力，让您的工作更加惬意，让您的生活更加美满。

俗话说：“身无压力轻飘飘，压力太大吃不消。

”压力并不是百无一利的，适当的压力不仅不会损害我们的健康，反而会刺激我们迎难而上，积极进取。

面对压力就像是举重，适当的重量，我们可以将它举起，甚至有所超越，不仅强健了体格，还增强了应对的能力。

但如果这个重量远远超过了力所能及的范围，那么无论你怎么努力。

最终只能是失败。

所以，过大的压力像一座大山，会压弯你的脊梁，直至把你压垮。

这时候，你需要的是减压，把心头的巨石撬开，还心灵一片轻松。

物质生活不断改善和提高，人的精神状态却每况愈下。

这表明。

高速度、快节奏的现代社会在给人提供舒适的物质生活的同时，也给人的心理健康带来巨大的损害。

因工作紧张、情感受挫、意外事故、家庭不睦等重大压力长期积压，由此而引发的担忧、害怕、委屈、惶恐等不良情绪得不到合理的宣泄，很容易引起各种心理疾病，诸如抑郁症、强迫症、失眠症、厌食症等，从而损害身体健康。

因此，如何缓解心理的重压则是你身心健康的基础和关键。

本书则是以此为宗旨，教你认识压力，帮助你有效地减轻压力，指导你化压力为动力，不断提高生活质量，保持心理健康，使你事业更加成功，学习更加进步，婚姻更加幸福，家庭更加和睦。

心灵有不堪承受之重，不要给它太多的压力，撬开心头的巨石，还心灵以轻松。

## &lt;&lt;压力这样排解&gt;&gt;

## 书籍目录

序言：撬开压在你心头的巨石认识篇——全面了解压力 第一章 中国压力报告——了解现实生活的压力现状 一、压力无处不在 二、压力调查 三、不同群体面临着不同的压力 四、面对压力的无措 第二章 揭开压力的神秘面纱 一、压力辨析 二、现代人的生存压力 三、压力产生的原因 四、压力的表现 五、压力都有哪些危害 六、压力的影响因素 七、谁的压力最大 第三章 认识自我——磨好战胜压力的枪 一、个人品质——优秀的精神品质使人冷静地应对压力 二、人生态度——态度决定命运 三、归因模式——认识归因模式轻松应对压力 四、应对资源——应对压力的兵器库 五、应对方法——特别的方法给特别的你 六、不做完美主义者——让心灵轻松自由地飞翔 七、你是工作狂吗——工作不是生活的全部 八、坚持写减压日记——知己知彼百战不殆方法篇——减压妙方共同分享 第一章 让身体放松 吃掉压力 一、饮食与健康 二、身体所需要的营养物质及其缓压功能 三、压力大的人，应该吃些什么 四、膳食中的“安眠药” 五、培养合理的饮食习惯 六、减压食谱大家分享 洗去疲劳 一、沐浴减压——流淌的快乐 二、温泉减压——把压力泡走 玩走压力 一、游戏减压 二、旅游度假减压 三、运动减压——增加抗击压力的生命活力 睡掉压力 一、睡眠——对抗压力的良药 二、影响睡眠的四大因素 三、如何保证良好的睡眠 四、睡眠小常识 按摩减压——指尖上的舞蹈 一、韩式按摩——由内而外的身体照顾 二、泰式按摩——痛并快乐着 三、沐浴按摩 四、自我按摩——五、全身保健按摩 瑜伽——柔与美的融合 一、心与身的合一 二、减压瑜伽 肌肉放松——让身体彻底松弛 静坐——修养你的精气神 第二章 给心灵松绑 第三章 减压误区 第四章 减压妙方大家共享 第五章 潇洒职场——白领减压特区 第六章 人生的智慧——化压力为动力案例分析篇——典型案例+专家解析 第一章 潇洒都市人的背后——职场中的困顿 第三章 心力交瘁“半边天”——现代女性的苦恼 第四章 社会交际的尴尬——人际关系失调 第五章 夫妻情感的隐形杀手——“性病” 第六章 大学生的困顿生活——“象牙塔”里的危机 第七章 饱受考试煎熬的考生 第八章 需要更多呵护的老年群体 第九章 被挤到崩溃边缘的人们测试篇——全面了解你的抗压能力

<<压力这样排解>>

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>