

<< “生命教育”丛书(上下) >>

图书基本信息

书名：<< “生命教育”丛书(上下) >>

13位ISBN编号：9787510012563

10位ISBN编号：7510012562

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：《怎样摆脱最常见的心理困境》编写组 编

页数：全2册

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>

前言

即使芦苇再茂密.在高远的天空下,也显得渺小而无助:即使人群再拥挤,在浩瀚的宇宙间,也永远宛若浮荡着的微尘。

或许正因如此,法国哲学家帕斯卡尔说:“人只不过是一根芦苇,是自然界最脆弱的东西。

但它是一根能思想的芦苇。

”然而,人的思想却是精深和博大的,思想的力量使人由内而外地生发出无尽的坚韧与强劲,依靠自助的本能,人类顽强地植根于生命的土壤——“境由心生”,从某种角度而言,你的心有多大,属于你的世界就有多宽广。

有点遗憾的是.人们往往在顾影自怜中无限地扩大着自己芦苇般的孱弱。

却忽视了自身与生俱来的自助能力,否则,为什么总有那么多人在无奈地求助:“谁能给我一份好心情?

”你的好心情是如何消失殆尽的呢?

当生活中的压力阀被打开,你就被随之而来的冲力击倒了;当不如意的事接踵而至,你的心就被焦虑感涨得满满的:当人生的愿望像泡沫般破灭,抑郁的狂澜会将你带入黑暗的深潭;当他人的“得意”映衬着你的“失意”,自卑就变成了一把悬在头顶的利剑:当为生存而战的“快节奏”生活令人无暇喘息,心理疲劳又与“亚健康”、“过劳死”结成如影随形的伙伴……压力、焦虑、抑郁、自卑、心理疲劳,似乎成了人们无法突破的心理困境。

这些挥之不去的心理现象困扰人们的时间也许和人类的历史一样长。

《怎样摆脱最常见的心理困境》一书中收录的近百个妙趣横生的“心理故事”告诉你:即便是那些挥斥方遒的“大人物”,也常被自身的心理疾患逼入绝境。

秦始皇、拿破仑被政务缠身,每日生活于“高压”之下;著名影星嘉宝因患有严重的社交焦虑障碍而深居简出;著名作家川端康成、海明威都因抑郁症而自杀:美国前总统尼克松则因内心的自卑而谋划了自毁前程的“水门事件”……盛名之下,他们像芦苇一般无助,却浑然未觉“自助”的法宝其实就掌握在自己的手中。

内容概要

本书集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友摆脱亚健康的困扰。

<< “生命教育”丛书(上下)>>

书籍目录

上册 压力篇	压力的全解决方案	第一节 生命中不可承受之压力	所谓压力	压力
, 都市人的致命伤	你的压力从哪里来?	第二节 全方位的压力自测	评估压力的方式	
自测1: 你最近12个月的压力得分	自测2: 另一种计算压力得分的方法	自测3: 你在压力中的身体症状	自测4: 你的精神压力	自测5: 职业生活的压力比率
自测6: 你的压力调整方案	自测7: 你的压力管理之道——恰当地表达情绪	自测8: 你的压力管理之道——不确定性	自测9: 你的压力管理之道——压力分解	自测10: 你的压力管理之道——压力一肩挑
方案1: 判定你的最佳压力水准	方案2: 深入审视自己的内心	方案3: 学习情绪管理之道——恰当地表达情绪	方案4: 改变不合理的思维模式	方案5: 应对头号压力——不确定性
方案6: 接纳你无法改变的现状	方案7: 不为未来的事担忧	方案8: 将压力分解	方案9: 认清自己的价值	方案10: 采取积极的个人态度
方案9: 认清自己的价值	方案10: 采取积极的个人态度	方案11: 不要凡事一肩挑	方案12: 重新评估压力事件	方案13: 消除紧张情绪
方案12: 重新评估压力事件	方案13: 消除紧张情绪	“静”、“慢”、“松”、“悦”	方案14: 对付压力要	方案15: 采取积极有效的压力应付模式
方案14: 对付压力要	方案15: 采取积极有效的压力应付模式	感情压力	方案16: 处理	方案17: 善用酸葡萄心态
方案16: 处理	方案17: 善用酸葡萄心态	方案20: 学会在必要时说“不”	方案18: 别为小事抓狂	方案19: 掌握你的时间
方案18: 别为小事抓狂	方案19: 掌握你的时间	方案2: 放松疗法	方案20: 学会在必要时说“不”	第四节 解压的技巧方案
方案20: 学会在必要时说“不”	第四节 解压的技巧方案	压力的具体原因详解	方案1: 深呼吸法	方案1: 深呼吸法
方案1: 理智地面对工作压力	方案2: 从改变对压力的看法开始最终改变对工作的看法	方案2: 从改变对压力的看法开始最终改变对工作的看法	方案3: 应对挫折, 给自己一个新的机会	方案3: 应对挫折, 给自己一个新的机会
方案3: 应对挫折, 给自己一个新的机会	方案4: 通过时间管理达到缓解压力的效果	方案4: 通过时间管理达到缓解压力的效果	方案5: 在工作场所创造私有空间	方案5: 在工作场所创造私有空间
方案5: 在工作场所创造私有空间	方案6: 改善办公室人际关系	方案6: 改善办公室人际关系	方案8: 平衡工作与健康的矛盾	方案8: 平衡工作与健康的矛盾
方案8: 平衡工作与健康的矛盾	方案9: 写给男性职业者	方案9: 写给男性职业者	第六节 轻松生活方案	第六节 轻松生活方案
第六节 轻松生活方案	方案10: 写给女性职业者	方案10: 写给女性职业者	方案1: 生活的习惯与情致	方案1: 生活的习惯与情致
方案1: 生活的习惯与情致	减少不必要的压力 / 给自己留下充足的时间 / 让生活充满秩序 / 合理安排休闲生活 / 选择适合自己的兴趣和爱好 / 平衡自己的生活 / 不要将工作情绪带到家里 / 给自己放一个假 / 偶尔“放纵”一次 / 不要超消费 / 逃离自我治疗陷阱 / 开怀大笑 / 想哭就哭 / 确保每天都有放松时间 / 焦虑时间 / 泡个热水澡 / 使用芳香疗法 / 穿上称心的旧衣服 / 养宠物益身心 / 减少环境噪音与压力	减少不必要的压力 / 给自己留下充足的时间 / 让生活充满秩序 / 合理安排休闲生活 / 选择适合自己的兴趣和爱好 / 平衡自己的生活 / 不要将工作情绪带到家里 / 给自己放一个假 / 偶尔“放纵”一次 / 不要超消费 / 逃离自我治疗陷阱 / 开怀大笑 / 想哭就哭 / 确保每天都有放松时间 / 焦虑时间 / 泡个热水澡 / 使用芳香疗法 / 穿上称心的旧衣服 / 养宠物益身心 / 减少环境噪音与压力	方案2: 寻找亲人和朋友的支持	方案2: 寻找亲人和朋友的支持
方案2: 寻找亲人和朋友的支持	方案3: 下班后	方案3: 下班后	方案4: 艺术治疗	方案4: 艺术治疗
方案3: 下班后	方案4: 艺术治疗	方案4: 艺术治疗	方案5: 运动调适	方案5: 运动调适
方案4: 艺术治疗	方案5: 运动调适	方案5: 运动调适	解除压力所需的运动量 / 解压运动的安全规则 / 适宜于缓解压力的运动形式	解除压力所需的运动量 / 解压运动的安全规则 / 适宜于缓解压力的运动形式
方案5: 运动调适	方案6: 饮食调适	方案6: 饮食调适	减压饮食的原理 / 减压, 从早餐开始 / 应该避免的“升压力”食物 / 减压食品	减压饮食的原理 / 减压, 从早餐开始 / 应该避免的“升压力”食物 / 减压食品
方案6: 饮食调适	方案7: 失眠的调节术	方案7: 失眠的调节术	失眠的类型 / 失眠的原因 / 心理调节 / 日常生活行为调节 / 环境调节 / 饮食调节 / 松弛训练调节 / 药物治疗	失眠的类型 / 失眠的原因 / 心理调节 / 日常生活行为调节 / 环境调节 / 饮食调节 / 松弛训练调节 / 药物治疗
方案7: 失眠的调节术	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事	焦虑篇	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事	焦虑篇	焦虑篇	摆脱焦虑的28个心灵处方	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
焦虑篇	摆脱焦虑的28个心灵处方	摆脱焦虑的28个心灵处方	第一节 焦虑的“度”	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
摆脱焦虑的28个心灵处方	第一节 焦虑的“度”	第一节 焦虑的“度”	适当的焦虑, 过度的焦虑	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
第一节 焦虑的“度”	适当的焦虑, 过度的焦虑	适当的焦虑, 过度的焦虑	焦虑感, 焦虑症	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
适当的焦虑, 过度的焦虑	焦虑感, 焦虑症	焦虑感, 焦虑症	焦虑的杀伤力	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
焦虑感, 焦虑症	焦虑的杀伤力	焦虑的杀伤力	自测: 你有焦虑倾向吗?	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
焦虑的杀伤力	自测: 你有焦虑倾向吗?	自测: 你有焦虑倾向吗?	你不可不知的焦虑症	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
自测: 你有焦虑倾向吗?	你不可不知的焦虑症	你不可不知的焦虑症	你的焦虑从哪里来?	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
你不可不知的焦虑症	你的焦虑从哪里来?	你的焦虑从哪里来?	第二节 摆脱焦虑的28个心灵处方	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
你的焦虑从哪里来?	第二节 摆脱焦虑的28个心灵处方	第二节 摆脱焦虑的28个心灵处方	处方1: 勇敢地面对焦虑, 问自己: “最坏会到什么程度?”	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
第二节 摆脱焦虑的28个心灵处方	处方1: 勇敢地面对焦虑, 问自己: “最坏会到什么程度?”	处方1: 勇敢地面对焦虑, 问自己: “最坏会到什么程度?”	处方2: 现在就做, 绝不拖延	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
处方1: 勇敢地面对焦虑, 问自己: “最坏会到什么程度?”	处方2: 现在就做, 绝不拖延	处方2: 现在就做, 绝不拖延	处方3: 从杂乱无章到井然有序——清理大脑; 保持周围环境整洁	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
处方2: 现在就做, 绝不拖延	处方3: 从杂乱无章到井然有序——清理大脑; 保持周围环境整洁	处方3: 从杂乱无章到井然有序——清理大脑; 保持周围环境整洁	处方4: 确立明确的目标, 并制订自己的时间计划表	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
处方3: 从杂乱无章到井然有序——清理大脑; 保持周围环境整洁	处方4: 确立明确的目标, 并制订自己的时间计划表	处方4: 确立明确的目标, 并制订自己的时间计划表	处方5: 把工作按重点排列成程序	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
处方4: 确立明确的目标, 并制订自己的时间计划表	处方5: 把工作按重点排列成程序	处方5: 把工作按重点排列成程序	处方6: 排除极端的想法, 不要随意夸大你的生活状态	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
处方5: 把工作按重点排列成程序	处方6: 排除极端的想法, 不要随意夸大你的生活状态	处方6: 排除极端的想法, 不要随意夸大你的生活状态	下册 抑郁篇	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
处方6: 排除极端的想法, 不要随意夸大你的生活状态	下册 抑郁篇	下册 抑郁篇	抑郁症的自疗规则及认知疗法	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
下册 抑郁篇	抑郁症的自疗规则及认知疗法	抑郁症的自疗规则及认知疗法	自卑篇	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
抑郁症的自疗规则及认知疗法	自卑篇	自卑篇	摒弃自卑的64个心理暗示	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
自卑篇	摒弃自卑的64个心理暗示	摒弃自卑的64个心理暗示	心理疲劳篇	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
摒弃自卑的64个心理暗示	心理疲劳篇	心理疲劳篇	轻轻松松每一天	附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
心理疲劳篇	轻轻松松每一天	轻轻松松每一天		附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事
轻轻松松每一天				附录: 青少年放松情绪随手可做的50件事

章节摘录

插图：第一节生命中不可承受之压力压力与我们之间的关系是极为复杂的，它源于我们看待事情的观点，以及运用哪些自身优势来与压力共舞。

从亚当夏娃开始，每个人都经历过压力，那是生命的一部分。

但是，为什么两个人经历同一件事，却会有完全不同的反应呢？

每个人看事情的方式及其感受压力的程度，直接受到某些因素影响，包括个人心态、健康状况、情绪好坏，以及来自亲朋好友的支持。

并非所有的压力都是负面的，适当的压力可以扮演积极的正面角色。

有些压力可以激发创造力，增强工作动机及工作效能。

成功地处理压力，可以使你更深入地认识自我，更加自信地面对未来的挑战，并提升心理成熟度。

你成功地运用压力还是被压力击溃，这完全取决于你自己，从某种意义上说，这是生活的艺术。

所谓压力就是我们判定一个事件具有威胁性、挑战性或对我们构成危害的过程，也是我们对这个事件做出生理、情绪、认知或行为反应的过程。

简言之，当我们感到生活中的某个事件对身心健康构成潜在威胁，又无力去适应的时候，压力便产生了，并伴随出现一连串生理上和心理上的反应。

每个人的生活都不可能完全避免压力，事实上完全没有压力的生活会因为没有了任何新鲜感和挑战性而成为一潭死水，给人造成精神上 and 身体上的痛苦。

然而太多压力也会对身心健康甚至生命造成严重危害。

对于压力一个最简捷的解释为：它是对精神和肉体承受力的一种要求。

如果承受力能满足这种要求，那么压力就是受人欢迎、有益无害的。

反之，压力就会使人衰弱，就会成为不受欢迎、有害无益的。

从中，我们可以看出：——压力既有好的一面，又有坏的一面（或介于两者之间），能够造成压力的事件范围是非常广的；——在很大程度上，决定我们是否受到压力的不是外界的诸种因素，而是我们对这些因素做出的反应；——压力是一种对身体承受力的要求，正是这种承受力（即我们自身存在的某种东西），决定了我们对压力做出的反应。

如果承受力强，我们的反应就会好；承受力差，我们就会垮掉。

编辑推荐

《怎样摆脱最常见的心理困境(套装上下册)》：走出心理困境，活出健康人生。

<< “生命教育”丛书（上下） >>

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>