

<<解压全书>>

图书基本信息

书名：<<解压全书>>

13位ISBN编号：9787538866414

10位ISBN编号：7538866418

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：伊夫·阿达姆松

页数：259

译者：方蕾

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>

## <<解压全书>>

### 前言

你觉得有压力吗？

你的压力大吗？

压力已经成了全球性的流行疾病，然而，即使知道周围的人和你有同样的遭遇，也缓解不了你肌肉紧张、情绪紊乱、掌心盗汗、胃腹疼痛的状况，你也无法集中精神完成自己的宏伟规划。

你虽然熟悉专家对压力的评论，却没有时间洗泡泡浴，也没有理由享受奢侈的每周按摩，更不知道如何开始冥想。

最让你难堪的是，如果你不在回家途中光顾快餐店的话，全家人的晚餐恐怕就没有着落了——因为没有人有时间准备晚餐。

你觉得还有希望吗？

当然有！

你需要的只是少量的压力管理训练。

当你翻开此书就相当于找到解决问题的方法了。

本书将帮助你理清目前关于压力的各种理论，让你深刻理解压力是什么，对健康和幸福有什么影响，为什么要进行压力管理。

你会看到压力管理技术的简单描述，从记忆到消除混乱、从轻松的运动建议到如何控制财务的忠告。

你还会看到各种测试和提示，帮助你探究自己的压力积累和压力反应的倾向，设计个性化的压力管理方法。

你可以通过模板和载明指导建议的压力管理日志追踪自己的压力和各种压力管理技术的效果。

你可以控制自己的压力，而且这并不需要独立完成。

找些指导、灵感和对你有帮助的信息，这样你才能成为最真实的自己。

不久，你就会觉得情况有所改善。

放松一下吧，做一次深呼吸。

把脚搁到桌子上，翻开这本书吧。

了解自己的压力，努力缓解；找出激发压力的因素和自己的不良倾向，逐步改变以往的生活方式，创造理想中的生活方式：高效而可控的生活、充足的睡眠、结实的身体和科学的饮食、令人满意的人际关系、健康的体魄、轻松而自信的感觉，当然，还有自我满足感。

总而言之，压力管理是达到这种境界的关键。

但愿你每一天都有小小的改善，但愿你觉得压力越来越小。

伊夫·阿达姆松

## <<解压全书>>

### 内容概要

《解压全书：压力管理》是美国当代著名压力管理专家伊夫·阿达姆松多年潜心研究的结晶。作者在书中全面探讨了压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身体免疫系统的巨大危害，以及由此对健康、工作、生活、交往所带来的一系列负面影响，分析了各年龄段、男性和女性、不同职业的人们的压力产生的根源及其对压力的反应，总结出催眠疗法、锻炼疗法、芳香疗法、营养疗法、按摩疗法、创造疗法、乐观主义疗法、印度草医学、冥想、太极、瑜伽等一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者树立正确的认知、看待压力的观念，自信而乐观的面对世界，制订合理的压力管理计划，改变不良的生活习惯和工作方式，变压力为动力，走向轻松、乐观、健康的理想生活。

## <<解压全书>>

### 作者简介

作者：（美国）伊夫·阿达姆松 译者：方蕾伊夫·阿达姆松，女，美国当代著名压力管理专家，整体保健方面的专业作家，任教于爱荷华州的科克伍德大学，著有《牛肉小鬼》、《母乳喂养》、《压力管理》等图书。

她常年从事现代人心理健康、生存状态、工作与生活压力等方面的研究，在压力管理方面有独到的见解，她所总结出的压力管理技巧和方法得到美国管理协会、美国心理健康协会、美国压力协会的推崇，受到美国广大职业人士的热烈欢迎。

在任教之余，伊夫·阿达姆松在美国各地作巡回演讲，抛起一波又一波的热潮，使无数备受压力困扰的人士摆脱了困境，改变了现状，重建美好的生活秩序。

## &lt;&lt;解压全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 压力揭秘什么是压力当生活改变时：急性压力当生活成为过山车的时候：阶段性压力当生活变质时：慢性压力人人都有压力压力从何而来你何时感到压力人类压力的根源第二章 压力对身心的影响身体压力大脑压力压力与胃及心血管的联系承受重压的皮肤及慢性疼痛压力与免疫系统压力与疾病的联系情绪压力精神压力第三章 压力与自尊“压力-自尊”循环消除超额压力，建立自尊建立自尊战略：A点到B点关爱自己第四章 个人压力剖析图压力面面观抗压临界点压力触发因素压力弱势因素压力反应倾向个人压力测试压力管理特征第五章 压力管理组合建立你的个人压力管理组合压力管理日志把压力日志用到工作中去制定你的压力管理战略画出你的压力缺陷建立你的压力管理目标实施你的压力管理计划压力管理维护第六章 压力管理的三大战略第七章 修炼抗压体质第八章 冥想：压力的深度缓解第九章 其他压力管理方法第十章 压力管理的根本：管理好你的生活第十一章 女性的压力管理第十二章 男性的压力管理第十三章 从幼儿期开始一生的压力管理附录 压力管理技术术语

## &lt;&lt;解压全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：压力与更年期压力不会引起绝经。

引起绝经的是衰老，而这也是不可避免的自然法则。

记住这句格言：改变你可以改变的，接受你不能改变的，具备分辨两者差别的智慧。

这就是你不能改变的，身为女性的你，更年期是必经的人生阶段。

如果压力往往与变化有关，我们就不会称绝经是徒然的“变化”。

绝经对生理和心理都会造成巨大的压力。

此时的显著特征是雌激素的急剧下降，以及由此引发的潮热、抑郁、焦虑、平庸和失落的感觉、剧烈的情绪波动、阴道干燥、性欲的消退、骨质流失、不断增加的心血管疾病、中风和癌症的发病几率等

。

那么，绝经有积极的一面吗？

绝经不仅是激素的调整。

所幸的是，绝经引起的很多变化都是暂时的。

尽管某些疾病的发病几率在绝经之后仍然很高，潮热、抑郁、情绪波动，甚至对性生活兴趣的消退都是暂时的。

压力管理技术有助于缓解和减轻很多绝经产生的暂时性影响。

冥想和放松技术与有规律的适度锻炼（包括力量训练）互相配合，正是你的不适症状所需要的。

如果采用激素替换疗法（这是有争议的治疗方法，必须征求医生的意见），绝经引起的暂时症状将得到进一步的缓解。

这可以将你的注意力转移到好的方面：全新的自己！

当然，绝经之后的你还是你自己，只是进入了人生的另一个阶段，不再有生育能力。

如果你从未有过孩子，在别人问你“打算何时生孩子”的时候知道自己已经过了生育年龄反而是一种解脱。

你现在开始的人生阶段也让你回到以自己为中心的状态。

这并不意味着你将变得自私自利。

你仍然可以帮助家人、朋友和孩子。

对很多老年人来说，这并不容易。

正在你成为自己生活中心的时候，却发现生活中夹杂了别的东西：赡养年迈的父母，照顾年幼的孙子和孙女。

你的成年子女也可能在此时回到你的身边。

救命啊！

或许你喜欢帮助家人，可是在你进入这个特殊的人生阶段之后，你自身的快乐和对自己的照顾都会因此受到不利影响。

这不是自私。

如果你更开心、更镇静、更满足，你对别人的帮助也就更大。

在继续关爱和支持父母和子女的同时，让自己成为被关注的首要对象。

不要在你仔细欣赏自己的成就之前就让生命悄然流逝。

将眼光放得长远些。

## <<解压全书>>

### 媒体关注与评论

本书将帮助你理清目前有关压力的各种理论，让你深刻理解压力是什么，对健康和幸福有什么影响，为什么要进行压力管理……逐步改变以往的生活方式，创造梦想中的生活。

——本书作者伊夫·阿达姆松《解压全书压力管理》是我所读过的最有指导意义和参考价值的阐述压力管理方面的著作。

作者将缓解心理压力的要诀娓娓道来，帮助人们重塑健康的生活理念。

书中所说的压力管理技巧和方法，适用于每一个现代社会生活中的人，我强烈推荐这本书！

——美国KELA公司总裁米里亚姆·齐格勒伊夫·阿达姆松女士通过多年的潜心研究，总结出了一套行之有效的压力管理法，它们将告诉你如何寻找生活中对你来说真正重要的东西，如何摆脱现实中的困境，达到令人满意的生活状态。

——美国心理健康协会本书将引导你的事业、人际、家庭、健康和寻找个人的理想和追求之间找到一个黄金平衡点，引导你轻松走上一条远离高速生活的道路，最终达到理想的终点，实现真正成功的自我管理与生活管理。

——美国压力协会

<<解压全书>>

编辑推荐

《解压全书:压力管理》享誉全球的美国压力管理专家的权威力作。长期高居《纽约时报》畅销书排行榜，美国心理健康协会、美国压力协会、美国管理协会联合推荐，被译成10多种文字，销量超过700万册。美国心理健康协会、美国压力协会、美国管理协会推荐图书被美国《心理科学》杂志誉为“改变现代人生活现状的优秀读物”。



<<解压全书>>

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>