

<<养心七堂课>>

图书基本信息

书名：<<养心七堂课>>

13位ISBN编号：9787543316829

10位ISBN编号：754331682X

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：威廉森

译者：徐健

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>

<<养心七堂课>>

内容概要

正确认识心理压力——不让心理压力超过承受能力——消除焦虑感——积极对待应激反应——放松技术和自我催眠——增强自信心——成为你希望成为的那种人

<<养心七堂课>>

作者简介

作者：(英)威廉森 译者：徐健

<<养心七堂课>>

书籍目录

第1堂课 正确认识心理压力 你生来就多愁善感吗 心理压力是我们的敌人还是朋友 人类的求生反应有助于应对危险 现代人的求生反应会产生副作用 心理压力引起身体产生症状 心理压力使情绪发生变化 心理压力造成行为改变 及时发现体内的警告信号 为缓解心理压力,你能做些什么

第2堂课 不让心理压力超过承受能力 审视心理压力的来源 学会说“不” 把事情委托他人办理 做事要有计划,区分轻重缓急 激发做事的积极性 时间要有保证 了解自己是“百灵鸟”还是“夜猫子” 安排好休息和休闲时间 不要事事争强好胜

第3堂课 消除焦虑感 半空还是半满在于感觉 花钱买感觉 惊恐侵袭时的感觉 中止引起焦虑的思维过程 切勿轻信你的思维定式 改变“应该”和“不能” 摆脱令人心烦的转轮 新思考令你担忧的问题 清理一下你的“抽屉”

第4堂课 极对待应激反应

第5堂课 放松技术和自我催眠

第6堂课 增强你的自信心

第7堂课 成为你希望成为的那种人

<<养心七堂课>>

章节摘录

插图

<<养心七堂课>>

媒体关注与评论

书评心理历程靠自己掌舵。

正确认识心理压力——不让心理压力超过承受能力——消除焦虑感——积极对待应激反应——放松技术和自我催眠——增强自信心——成为你希望成为的那种人。

<<养心七堂课>>

编辑推荐

正确认识心理压力——不让心理压力超过承受能力——消除焦虑感——积极对待应激反应——放松技术和自我催眠——增强自信心——成为你希望成为的那种人

<<养心七堂课>>

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>