第一图书网, tushu007.com

<<减压>>

图书基本信息

书名：<<减压>>

13位ISBN编号：9787801208484

10位ISBN编号：780120848X

出版时间：2004-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：纪康宝 编

页数：252

字数：186000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书将对压力进行探讨，并提供相关的知识、信息、经验和方法，以期帮助读者获得两方面的收益：第一、对生活中存在的各种压力产生清醒的认识；第二，将当下经历的不良压力转变为积极的挑战性因素。
压力背后最大的秘密是，所有产生压力的因素——即压力源——其实很少具有致命的破坏性。
问题的关键在于人们自身对压力的反应。
　本书《减压——心理自救处方》简明易读，读者可以很方便地根据个人的处境和问题选看其中相关的内容和相应的对策。
　在这本书里，你会了解关于压力的基础原理——你的生活为何失控？
你的身心如何受压力的影响？
你可知压力到来的预警？
身体在重压之下将受到哪些侵害？
以及如何尽可能地让生活少受压力控制？
　书里还介绍了很多种摆脱压力纾解压力的方法，你能够根据个人喜好来选择减压方法，总有一款适合你！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序 什么是压力 压力是人生的作料 本书能帮你什么忙第一周 谁控制了你的生活？
 你可知压力已来报到？
第二周 你的压力从哪里来？
 面对压力身体反应三阶段第三周 没有压力不好玩 压力的侵害静悄悄第四周 了解自己身体的极限 将压力维持在一个有利的范围内第五周 增强你的抗压能力 正确面对压力第六周 良好情绪是需要练习的 与不良情绪作斗争第七周 不做环境的玩偶 “ 心理奴隶 ” 面面观第八周 掌握必要的心理健康知识 自我暗示法第九周 情景想像法 放松调节法第十周 想像脱敏法 想像调节法第十一周 呼吸调节法 心理纳凉法第十二周 艺术治疗法 渐进式放松法第十三周 合理情绪疗法 降压必先 “ 净心 ” 第一季总结 ： 浇灌你的生命之花第十四周 什么令你如此烦恼？
 为佑庸人自扰第十五周 不要为虚名而活 寻找处理压力的技巧……第四季总结 ： 准备好了吗？
Ready?Go!

媒体关注与评论

书评没有压力的生活是轻浮的，太多的压力则使人生沉重。
身处当今社会，压力须面对和承受，压力也可以调适。
如何既达成工作绩效，又能笑对压力，舒缓、卸除压力，本书会告诉你许多妙方。

第一图书网, tushu007.com

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