

<<心理健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<心理健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802281509

10位ISBN编号：7802281504

出版时间：2006-10

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：192

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>

## <<心理健康枕边书>>

### 内容概要

适当的压力我们还是应该要承受的，关键是学会调适压力，将压力控制在适当范围内，让它既能促进我们的工作、学习和生活，又不会影响到我们的身心健康。

可见，如何认识压力、调适压力是现代人的必修课程。

《心理健康枕边书3（压力走开 活力回来拥抱轻松快乐的心灵减压操）》从生理学和心理学出发帮助大家先认识压力，了解压力过大对人身心的影响，接着阐述了如饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等调适压力的一些办法，还介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。

对于压力可说是有了完整的解说。

那么现在您还犹豫什么呢?请拿起这本《心理健康枕边书 》吧，试着翻翻它，觉得可以读一读的话，再试着把它置于床边案头，时常翻阅。

你或许会发现，原来，轻松愉快是与它结伴而来的！

## &lt;&lt;心理健康枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识压力第一节 什么是压力第二节 压力产生的原因第三节 压力的身心反应第四节 压力的影响因素第五节 判断属于你的压力类型第六节 测试你的压力第二章 压力可能会对你造成的影响第一节 压力引起的各种身体不适第二节 压力导致性格改变第三节 压力导致行为异常第三章 错误的降压方法第一节 暴饮暴食第二节 酗酒第三节 吸烟第四节 疯狂购物第五节 赌博第六节 网络成瘾第四章 饮食缓解压力第一节 健康饮食第二节 能加重压力的食物第三节 能化解压力的食物第五章 锻炼身体抵抗压力第一节 体育锻炼第二节 学习瑜伽第三节 练习太极第四节 体操减压第六章 培养一些减轻压力的爱好第一节 养花第二节 钓鱼第三节 读书第四节 旅游第七章 减压的自我调节法第一节 呼吸法第二节 学会冥想第三节 情景想象法第四节 渐进式放松法第五节 静坐第六节 自我暗示法第八章 专业疗法帮你减压第一节 催眠疗法第二节 漂浮治疗第三节 反射疗法第四节 按摩疗法第五节 芳香疗法第六节 音乐疗法第七节 光照疗法第八节 自然疗法第九章 释放压力其他招第一节 倾诉自己的苦闷第二节 发泄情绪，不要压抑自己第三节 释放情感第四节 眼泪缓解压力第五节 到美术馆去看油画吧第六节 缺氧训练缓解压力第七节 借助自然的力量舒缓压力第八节 “效仿”动物解压力第九节 从生理着手缓解压力第十节 用认知调节压力天平第十章 如何应对家庭压力第一节 家庭的功能第二节 婚姻生活第三节 家庭生活的压力源第四节 营造和谐的家庭氛围第十一章 如何应对工作的压力第一节 正确认知，快乐工作第二节 技巧降低工作量压力第三节 将工作压力隔离在家门外第四节 学会给自己的心情放个假第五节 缓解压力——安排好工作时间第六节 工作压力对身心的危害与应对第七节 处理工作压力五步法第八节 下岗的心理压力与应对第十二章 如何应对环境压力第一节 释放你的“交通压力”第二节 灾后心理干预第三节 工作环境压力的调适第四节 春节压力综合征第五节 谨防周末综合征第六节 季节心理调适第十三章 如何缓解考试压力第一节 考试焦虑与调适第二节 高考综合症的调适第三节 考试后的心理调适第四节 六招教你轻松考试第五节 播种习惯，收获命运

## &lt;&lt;心理健康枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油、尼古丁和一氧化碳。

焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种黏性物质。

尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。

一氧化碳能降低红血球将氧输送到全身去的能力。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的几率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的几率要大两倍；死于心脏病的几率也要大两倍。

吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

认识到吸烟的危害，那就下决心戒烟吧！不管你吸烟有多久，当你停止吸烟时，几乎所有与吸烟有关的健康危险指数都减低了。

例如，你得心脏病的几率会急速下降。

经过5年不吸烟之后，因易患与吸烟有关疾病而早死的危险，几乎减少了一半。

经过15年不吸烟，这种危险已完全消失。

事实上，大多数真正想戒烟的人，是能够靠自己就把烟戒掉的。

下面这种逐步进行的戒烟过程，已经证明是有效的，数以千计的人实行这种方法，已经不再吸烟了。

第一步：分析你的吸烟习惯。

把你通常在24小时期间所吸的每一支香烟及你几乎是自动点烟的时间(如每喝一杯咖啡就点一支烟，饭后一定来一支烟，或是开始一天工作前点支烟)登记在一张表上。

花上两三周时间去研究，在什么时候及为什么你需要吸烟，这样你才会对自己所抽的每一口烟加以注意。

这会使你愈来愈关心你的吸烟动作，有助于为戒烟做好准备。

第二步：下定决心，永不再回头。

把你为什么要戒烟的理由都写下来，其中包括戒烟后有哪些好处在内。

例如，戒烟后你吃东西会更好地品尝滋味、早晨不再咳嗽等等。

在你实际行动之前，应使你自己相信，戒烟是值得试一试的事情。

第三步：在日历上圈选一个日子，在这一天完全不再吸烟。

这是最为成功的办法，而且是痛苦最少的戒除吸烟恶习的方法。

如果家人或好友能跟你一起行动，在同一个时期戒烟，在戒烟期前几天最困难的日子里，互相支持，抵抗烟瘾，这对戒烟是很有好处的。

你也可选择在由于别的原因而改变日常生活时(例如就在你去度假的时候)戒烟。

有些吸烟者发现，以小题大作的方式向所有的人宣布自己要戒烟了，这也有帮助。

这可成为你在意志衰弱时不屈服的一件值得骄傲的事情。

第四步：在最初的戒烟困难期内，你可以尽量使用任何代替香烟的东西。

如嚼口香糖、服用抗烟丸(不需医生处方即可买到)都有帮助。

如果你手指缝间不夹支香烟就觉得很空虚的话，那你就夹支铅笔或钢笔。

此外，可以做一些松弛运动，以缓和香烟似乎能够为你消除的那种紧张感。

放弃(至少是暂时放弃)你的一些与吸烟有关联的活动对戒烟也有帮助。

例如，如果你在居家附近的酒吧里喝酒时，会习惯性地点上一支烟，那你就暂时不要去酒吧。

避开对吸烟有鼓励作用的情况。

例如，坐火车、公共汽车及飞机旅行时，选择坐在非吸烟区，这对戒烟也有帮助。

第五步：你要享受不吸烟的乐趣！别忘记，你不吸烟，每周就可省下十几或几十元钱。

你可以将原本用来买烟的钱省下来，去买一样你本来无力购买的东西，作为对自己的奖励。

第六步：在戒烟前期的数周，尽量多吃你想吃的低热量食物及饮料。

你的胃口一定会变得好起来。

<<心理健康枕边书>>

当你觉得紧张或不安时(戒除一种成瘾习惯时的自然结果),你常会被逼着去找点东西来啃啃咬咬,因此,你的体重可能会增加几磅。

记住,戒烟的前四周是最困难的。

大约过了八周之后,你对香烟的强烈渴求感会消失,此时,如果必要的话,你可以开始减少吃零食的数量了。

P36-37

## <<心理健康枕边书>>

### 媒体关注与评论

书评压力永远都不会自己消失，它就像呼吸一样，如影随形。

不予理会，不妥善处理，压力就会像滚雪球般，愈滚愈大，最后就像一座火药库一样，只要一点小火花，就随时有引爆的可能。

现代医学的研究显示，“压力”与60%~70%的疾病有着直接或间接的关系。

本书从生理学和心理学出发帮助大家先认识压力，了解压力过大对人身心的影响，接着阐述了如饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等调适压力的一些办法，还介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。

压力走开，活力回来，拥抱轻松快乐的心灵减压操！

请你试着把本书放在枕边，在压力重重的时候，打开它，它可以帮助你放慢呼吸、放松自己，从压力下营救出一个人轻松快乐的你！

## <<心理健康枕边书>>

### 编辑推荐

《心理健康枕边书3》编辑推荐：压力永远都不会自己消失，它就像呼吸一样，如影随形。不予理会，不妥善处理，压力就会像滚雪球般，愈滚愈大，最后就像一座火药库一样，只要一点小火花，就随时有引爆的可能。

现代医学的研究显示，“压力”与60%~70%的疾病有着直接或间接的关系。

《心理健康枕边书3》从生理学和心理学出发帮助大家先认识压力，了解压力过大对人身心的影响，接着阐述了如饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等调适压力的一些办法，还介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。

压力走开，活力回来，拥抱轻松快乐的心灵减压操！

请你试着把《心理健康枕边书3》放在枕边，在压力重重的时候，打开它，它可以帮助你放慢呼吸、放松自己，从压力下营救出一个人轻松快乐的你！

<<心理健康枕边书>>

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>