

<<压力管理>>

图书基本信息

书名：<<压力管理>>

13位ISBN编号：9787810716314

10位ISBN编号：781071631X

出版时间：2008-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：张春华，陈佩杰 编著

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>

<<压力管理>>

内容概要

没有刺激的生活令人厌烦并感到无趣，有太多刺激的生活可能会带来不悦和疲劳，压力管理可让你保持在一个健康和愉悦的刺激水平上，压力管理技术的运用可大大降低潜在的因太多压力而引起的心身疾病。

本书具有一定的理论性和很强的实用性，主要内容有压力概述、压力干预模型、个人内心的生活状态干预、人际交往中生活境遇干预、认知干预、运动干预、减少压力行为的策略、工作与压力、大学生与压力、家庭与压力以及老年人与压力，等等，可提供院校学生作为教材之用，也适于相关培训的参考，是亲临压力者生活、学习和工作的指南。

<<压力管理>>

书籍目录

第一章 关于压力 第一节 压力研究的先驱 第二节 致压因素 第三节 压力反应 第四节 压力定义 第五节 压力管理的目标 “融入你的社区” 栏目说明 融入你的社区-1 小结第二章 压力干预 第一节 压力模型 第二节 设置屏障 第三节 综合压力管理 第四节 良性压力与模型 第五节 控制力 第六节 承诺 融入你的社区-2 小结第三章 个人内心的生活状态干预 第一节 消除不必要的致压因素 第二节 营养与压力 第三节 噪音与压力 第四节 生活事件与压力 第五节 困扰与慢性压力 第六节 解析成功 融入你的社区-3 小结第四章 人际交往中生活境遇干预 第一节 坚持自我 第二节 坚持自我的非语言性表达 第三节 坚持自我的语言表达 第四节 解决冲突 第五节 交流 第六节 时间管理 第七节 社会支持网络 融入你的社区-4 小结第五章 认知干预 第一节 选择性知觉 第二节 停下来去欣赏玫瑰的芬芳 第三节 恰当思维和选择性知觉 第四节 幽默与压力 第五节 A型行为模式 第六节 自尊 第七节 控制力 第八节 焦虑 第九节 坚强 融入你的社区-5 小结第六章 运动干预 第一节 运动与健康 第二节 健康的运动方式 第三节 运动的原则 第四节 评定你的心肺适能 第五节 开始一项体育运动第七章 减少压力行为的策略第八章 工作与压力第九章 大学生与压力第十章 家庭与压力第十一章 老年人与压力参考文献

<<压力管理>>

章节摘录

第一章 关于压力这是一个明媚宜人的春天，阳光灿烂，微风拂面。

这样的好天气，你或许愿意享受打网球、慢跑或与儿女融入大自然所带来的乐趣。

然而，此刻的你，可能被迫躺在床上，身不由己。

如此灿烂的天气，如此糟糕的处境，此时此刻的情景对你来说可谓深刻的教训。

为什么会有如此糟糕的处境呢？

因为你在太短的时间内经历太多的事情，你怀疑自己是否真的像别人认为的那样好，你担心自己在大庭广众出现尴尬情境，你过度焦虑，总之，你正在体验压力。

持续增长的压力已经成为现代社会新的流行病。

国际劳工组织发表一项调查指出，在英国、美国、德国、芬兰和波兰等国家，每10名员工就有1人苦于忧郁、焦虑、压力或过度工作的处境之中。

美国压力管理协会指出，75%-90%的内科病是由压力引起的。

哈佛大学的研究表明，生活在极度焦虑状态下的人比无忧无虑的人患突发性心脏病致死的概率要高出4.5倍。

这是10多年前的数据，随着社会节奏的日益加快，现在的比率应该更高了，压力正危害着人类。

近年来与压力有关的报道不断出现，比如麦当劳“掌门”因心脏病猝死、惠普前CEO普拉特去世、爱立信(中国)总裁健身猝死、网易公司沉痛宣布首席执行官孙德棣辞世、均瑶传奇掌门人王均瑶辞世、中科院一名研究员兼博导去世时三十八岁、浙江大学一位教授兼博导去世时三十六岁，自杀事件折射博士生身心俱疲的现状，又一名在校研究生迫于压力自缢身亡，月薪过万元的女博士的男友不堪压力玩失踪、高校学子不堪心理重压。

压力疏远我们的人际关系，降低我们的工作绩效，损害我们的健康，影响我们的生活质量，阻碍我们从容美好地享受生命。

我们每个人都感受到压力的存在，有的人抱怨自己连对付压力的时间都没有，有的人自嘲想跳楼连开窗的时间也没有。

<<压力管理>>

编辑推荐

《压力管理:理论与实务》由北京大学医学出版社出版。

<<压力管理>>

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>