

<<压力太大>>

图书基本信息

书名：<<压力太大>>

13位ISBN编号：9787030206589

10位ISBN编号：7030206584

出版时间：2007-12

出版时间：科学出版社

作者：惠勒

页数：168

译者：王芳

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>

<<压力太大>>

内容概要

压力就像天气，人人都在谈论，但却没有谁能真正有所作为；压力就像夜晚的小偷，蹑手蹑脚，一步一步地走近你，偷走了你的睡眠，偷走了你的健康…… 我们每个人都在压力中挣扎。压力会缩短我们的寿命，夺去我们挺拔的身姿，过早在我们容颜上留下衰老的痕迹……尽管知道这一切，我们却似乎无力挣脱。

还等什么呢?这本小书向你提供了10种切实可行的减压方法。

本书作者是一位身心健康专家，对压力这个话题了如指掌。

关于如何应对压力，如何健康地生活，本书以心理学、心身医学和认知行为疗法为基础，提供了大量具体的建议，作者的睿智闪烁于书中。

<<压力太大>>

作者简介

C. M. 惠勒。

医学博士，哲学博士。美国哥伦比亚特区华盛顿心身医学中心工作人员，俄勒冈州波特兰心身医学的创建人，波特兰州立大学公共健康学院讲师。

<<压力太大>>

书籍目录

简介第1章 评价你的压力水平 压力的自我评价 练习 评价你生活中的压力事件及其影响 审视压力 练习 评价你的压力症状 压力以怎样的方式影响你 结论第2章 找到健康的应对方式 你现在是如何应对的 练习 应对问卷 理解压力应对过程的两个步骤 初步评价 练习 追踪你的初步评价 二次评价 使用灵活多变的应对策略 应对还是不应对 健康的应对策略 解决问题 基于情绪的应对方式 基于意义论的应对 结论第3章 有效利用你的强制 理解积极心理学 培养应对压力的强项和品质 乐观主义 选择幸福和快乐 练习 增进快乐 结论第4章 融入生活 心流 在每一天发现心流 专注 专注冥想的裨益 拥有平和的心境 结论第5章 使用食疗法 现代世界的饮食 练习 你是什么类型的进食者 压力如何影响你的饮食 糟糕的饮食如何造成压力 利用食物应对压力 吃什么 怎么吃 练习 专注地吃 结论第6章 活动你的身体 活动身体, 创造平静 锻炼能做什么 锻炼与身体健康 锻炼与心情 确定锻炼目标 锻炼的强度和频率 结论第7章 表达自我 压抑和压力 健康的应对策略 练习 追踪消极情绪 倾诉和自我表达的好处 向治疗专家倾诉 创造性地自我表达 练习 叙述一段苦恼的经历 练习 给曾经伤害过你的人写一封信 结论第8章 与他人联系 了解与人交往的根本动力 社会支持对健康的好处 与世隔绝者的健康风险 培养有益的关系 练习 要你想要的 结论第9章 在极度压力下保持冷静 压力应对的心身技巧 练习 自体练习 结论第10章 超越 人类最基本的强项——超越 练习 生活有意义吗 结论

<<压力太大>>

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>