

<<全面压力管理>>

图书基本信息

书名：<<全面压力管理>>

13位ISBN编号：9787040218824

10位ISBN编号：7040218828

出版时间：2008

出版时间：高等教育出版社

作者：(美国)格林伯格 (Jerrold S.Greenberg)

页数：374

字数：720000

译者：石林

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>

## <<全面压力管理>>

### 前言

我很高兴将中文版的《全面压力管理》介绍给读者。

本书在美国将要出第10版了，是所有大专院校中使用的主要压力管理教材，在美国一些最著名院校的心理、护理、健康学院使用，被译为几种文字。

这次的中文版将本书中的压力管理信息向又一个国际群体传递。

《全面压力管理》一书中的主要信息是个体可以控制自己所体验的压力的数量及压力的结果，方法是改变生活方式、将潜在的压力事件解释为较少的痛苦、管理面对压力源的情感唤起、以健康的方式利用压力的副产品。

另外，本书还介绍了可能引起压力反应的组织、社会、环境因素，以及限制这些因素的策略。

本书分为五部分。

第一部分介绍压力的科学基础，其中包括压力的心理生理学，以及与压力有关的疾病。

第二部分是关于可以限制消极压力反应的生活情境以及感知干预。

其中包括维护性技能、营养、冲突解决和沟通技能、时间管理、精神与压力的关系。

第三部分介绍几种放松技术，如冥想、自生训练、想象、渐进神经肌肉放松、生物反馈，等等。

第四部分着重于用锻炼作为压力管理技术，以及减少压力行为的行为改变方法。

第五部分中的几章面向的是具体的读者群和他们具体关心的问题：工作者（职业压力）、大学生、家庭以及老年人。

压力的原因以及压力管理策略在中国与在世界的其他地方是有关联的。

中国经济的发展及与之相伴的生活方式的改变与其他的变化一样，可能会引起压力反应。

然而，压力反应的出现也不是一定的。

本书中所介绍的压力管理策略可以预防来自于这些潜在压力事件的消极结果。

具有责任感的企业和社会组织认识到有必要帮助工作者及其家庭学会管理这种重大变化。

《全面压力管理》是进行这一工作很有价值的工具。

我希望《全面压力管理》的中国读者将更有效地管理压力，有更加健康和满意的生活。

这就是作者最大的希望了。

## <<全面压力管理>>

### 内容概要

面对纷繁、喧嚣和多变的世界，每个人需要面对的问题越来越多，压力越来越大。当我们手忙脚乱地应对种种困难和重重压力之际，就需要来理性地疏导压力、化解压力、排遣压力，甚至挑战压力。

杰罗德·格林伯格的《全面压力管理》一书，是所有对压力管理有兴趣的人们不可或缺的指导用书。

本书采用诙谐、风趣的格调，帮助读者了解压力的科学基础。

首先让我们明晰什么是压力，介绍了相关的理论，包括压力的生理、心理、社会、精神方面的基本概念和最新研究发现，介绍如何确立压力管理的目标，同时也介绍给读者如何使用这本书。

在介绍了基础的技术和理论之外，书中的重要部分放在如何干预压力方面，包括生活情境干预(包括个体内部和人际之间)、感知干预、情绪唤起干预、生理唤起干预(主要是锻炼)和行为改变干预等策略和方法，涉及生活中的职业压力、学业压力、家庭压力以及老年人压力等。

本书最大的特点是与生活实际紧密联系，介绍压力理论在生活中怎样有效地应用，从而进行全面的压力管理。

<<全面压力管理>>

作者简介

作者：(美国)格林伯格 (Greenberg J.S.) 石林

<<全面压力管理>>

书籍目录

第一部分 科学基础 第一章 什么是压力 第二章 压力的生理心理学机制 第三章 压力与疾病第二部分  
应用：生活情境与感知干预 第四章 干预 第五章 对生活情境的干预——个体内部 第六章 对生活情  
境的干预——人际之间 第七章 感知干预 第八章 精神与压力第三部分 应用：放松技术 第九章 冥想  
第十章 自生训练与意象 第十一章 渐进式放松法 第十二章 其他放松技术第四部分 生理唤起与行为  
改变干预 第十三章 生理唤起干预：锻炼 第十四章 减少压力行为的策略 第十五章 多样性与压力 第  
十七章 压力与大学生 第十八章 家庭压力 第十九章 压力与老年人后记

<<全面压力管理>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;全面压力管理&gt;&gt;

## 后记

有人告诉我，有一个人晚上回家，手里拿着家庭轿车的方向盘，头发和衣服凌乱不堪，上面有车窗玻璃的碎片，身上散发着发动机机油的味道，他带着浅浅的微笑对等待的妻子说：“好了，你以后不用浪费时间等待洗车了。”

”如果我们能够以这样的态度来对待未来及其所带来的压力源该有多好。

阿尔文·塔夫勒（Alvin Toffler）在他的经典著作《未来冲击》中写到未来的本质。

塔夫勒描述了我们将会并且已经体验到的快速和普遍的变化。

正如我们所知，这样的变化会引起压力反应——它们是压力源。

今天的知识常常会成为明天错误的信息。

例如，我们都学过平行线永远不会相交，然而，今天的物理学家说平行线在无限中的某一点是会相交的。

我们曾经知道鸡蛋和肝脏对我们有好处，应该经常吃，然而现在一些心血管专家认为这些食物中的胆固醇太多，应该限制摄入量。

知识在大量增长；新知识常常代替旧的“知识”。

这样的状况制造混乱——我们该相信什么？

它制造困惑，一个例子就是经常听到的抱怨——“似乎什么都会致癌”。

这引起压力——在一个有很多科学知识和技术的世界里，只要几个人按下按钮就可以摧毁它。

人们怎样应对？

至少我们不要在洗车上浪费我们的星期五。

在《第三次浪潮》中，塔夫勒继续描述一个变化的世界，主要关注科学和技术对我们日常生活的影响。

我记得塔夫勒介绍了新的交流方式和计算机的影响（例如，我们可以在家里的计算机终端上购物、办理银行业务、工作），当时我读到了一个在足球比赛时的实验。

在1980年7月，瑞克格斗者队与哥伦比亚麦德龙队在一场半职业橄榄球赛中比赛。

有线电视系统让观众可以在家里用一个遥控器通过按按钮即时交流，5000多名观众这样做了。

在球队的每一次行动之前，观众从五个选择中对下一次行动投票，选择希望他们的麦德龙队采取哪种行动。

10秒钟内他们的投票被统计，并且出现在比赛场的大屏幕上——球员看不见——投票结果被转达给四分卫。

麦德龙队以10比7输了，但他们的教练说球员们的表现非常好。

“他们在变。”

”如果要在一个迅速变化的社会中生存和发展，一定要学会管理不可避免的压力。

我们必须调整生活情境，消除不必要的压力源，在有回报的、经常的、稳定的关系和活动中找到舒适。

我们需要加强家庭关系，做有意义和愉快的工作，让休闲时间愉快。

另外，我们需要对无法改变的压力生活情境进行减少威胁和烦扰的感知。

这包括将自己看做是价值的人，相信自己能够控制生活中的许多事件和结果，将生活中的考验和挑战看做是成长体验而不是需要躲避和忘记的瘟疫。

## <<全面压力管理>>

### 编辑推荐

《全面压力管理(第9版)》一书中的主要信息是个体可以控制自己所体验的压力的数量及压力的结果，方法是改变生活方式、将潜在的压力事件解释为较少的痛苦、管理面对压力源的情感唤起、以健康的方式利用压力的副产品。

另外，《全面压力管理(第9版)》还介绍了可能引起压力反应的组织、社会、环境因素，以及限制这些因素的策略。



<<全面压力管理>>

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>