

## <<如何面对压力和危机>>

### 图书基本信息

书名：<<如何面对压力和危机>>

13位ISBN编号：9787108018885

10位ISBN编号：7108018888

出版时间：2003-8

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：(英)丰塔纳 (英)帕里 邵蜀望 等

页数：164

字数：206000

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>

## <<如何面对压力和危机>>

### 内容概要

英国著名临床心理学家从其丰富的实践经验中看到了危机的实质及其影响，提出了理解和帮助那些遭遇危机的人渡过难关的方法。

如果我们的心理承受能力可以接受和欣赏压力所带来的刺激，那么我们则会变得更加坚强，勇往直前。

反之，我们则变得脆弱，甚至一蹶不振。

要使自己在危机和压力面前不至于被击垮，我们需要把握自己，重新评价自己的生活，体验自己的存在，学会把自己从压力中解放出来。

本书将经验，理念，方法三者融为一体，教你结合自己的生活经历，找到有效驾驭危机和压力的良策。

。

## <<如何面对压力和危机>>

### 书籍目录

#### 第一章 何谓压力？

何谓压力？

当要求超出承受力时会发生什么？

#### 第二章 你是如何感到压力的？

估计你的压力程度 识别压力的模式

第三章 什么造成过度压力？  
驾驭压力 工作压力的综合原因 工作压力的具体原因 工作中与任务有关的压力 家庭中的压力

第四章 对付你的环境 处理压力因素 环境压力对自身压力  
第五章 什么造成过度压力？  
认知评价 性格与压力 压力的另一些个人因素 家庭中的压力 对付家庭中的压力  
第六章 把握你自己  
训练 冥想的价值 放松的另一些形式 释放情感 体育锻炼 人际关系 重新评价你的生活  
结束语附录

## <<如何面对压力和危机>>

### 编辑推荐

压力是指任何一种行动或是情况，使人产生冲突，或是对人有强烈的要求，这些因素破坏了人原来持有的平衡。

压力，会不断的搅扰人。

中文的「危机」是由两个字组成，首字含有失望的意思，次字则是另一个机会。

当一个人的反应系统不能正常运作，或得不到所需的协助时，危机就可能发生。

危机可能给人带来危险，也可能带来机会。

压力和危机有何关联？

若有人一直被一些烦恼所困，处理这复杂的危机情况就会感到很吃力。

但每个人若有机会学习处理危机的方法，在他面对压力和危机时，就有路可循了。

<<如何面对压力和危机>>

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>