

## <<图解完全解压手册>>

### 图书基本信息

书名：<<图解完全解压手册>>

13位ISBN编号：9787111286752

10位ISBN编号：7111286758

出版时间：2010-1

出版时间：田中、奈良雅弘、李颖秋 机械工业出版社 (2010-01出版)

作者：田中，奈良雅弘，李颖秋 著

页数：149

译者：李颖秋

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>

## <<图解完全解压手册>>

### 前言

我曾经是一名花样游泳运动员，并曾在奥运会上获得过奖牌。

我想当我用这样的头衔来描述自己的过去时，人们可能最容易明白吧，但是这与现在的我却相去甚远，在作报告和去企业做培训的时候，前来参加的人大多会对此感到很惊讶。

我的专业是“退役运动员”或者称为“职业过渡”运动心理学的一个分支。

那些运动员，特别是奥运会选手和职业运动员等从曾经奋斗的职业赛场上引退以后，在面对新的人生道路时，会产生各种压力，我的研究工作就是要让他们认知、接受并能克服这些压力。

在今后的人生中也要怀揣生存价值的信念去生活，为此就要进行心理上的锻炼，单独进行并将其日程化。

构成这种将精神锻炼日程化的重要元素之一就是本书介绍的“压力应对技术”。

“应对技术”这个词，就是所谓的“应对技巧”，在心理学领域是众所周知的。

压力管理教育是1980年在美国最先提出的，时在学校和企业的培训中频频导入这一教育。

为了能够管理压力，就要学习应对技术。

由此来减轻压力，其最终目标就是让每个人都能“在日常生活中充分发挥本来的能力”。

这种应对技术，是从小学生到成年人这一极其广泛的人群都可能学会的。

但是究竟什么才是应对压力的技术呢？

对此众说纷纭，因此现在也没有弄清楚。

这种技术在治疗方面当然是很有效的，此外，在一般人的“压力预防”方面也很有效果。

## <<图解完全解压手册>>

### 内容概要

《图解完全解压手册》从认识压力开始，先分析自己的压力状态，以自我对话的方式面对压力，接着以具体有效的解决之道，将压力彻底释放排除。书中每篇简明易懂的短文皆辅以精确的图解与表格，帮助读者了解压力的类型、产生的缘由与进程，并提出针对性强的解决策略，最终使压力从负面的情绪问题转为正向的奋斗动力。

## <<图解完全解压手册>>

### 作者简介

作者：(日本)田中(日本)奈良雅弘 译者：李颖秋田中，1967年生于日本东京。

1988年汉城奥运会水上芭蕾铜牌得主。

1995年在美国加州圣玛莉大学研究所健康体育创造学系硕士班毕业，主修运动心理学。

1999年与2000年陆续在美国圣地亚哥心理研究所学习认知行为疗法与行为强化及运动员退休课程。

目前担任日本大学医学部讲师，日本运动心理学会认定的运动心理训练指导员助理。

在MJCONTESSSE公司负责指导职业运动选手，也常在各地演讲并为企业做员工在职培训。

奈良雅弘，1959年生于日本山梨县。

东京大学文学部毕业后，进入产能大学经营开发研究所担任研究员。

根据自己创建的理论系统设计教育课程，提供给日本各大企业以及人才教育公司使用。

目前任Radix公司总经理、星和商务支持人力研究院院长，以及Will Seed公司顾问。

## &lt;&lt;图解完全解压手册&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序前言如何更有效地使用本第1章 何谓压力1 压力究竟是什么2 会导致压力的刺激3 每个人的压力都不同4 容易感受到压力的人5 偏颇的认知会造成压力宫子的评论考栏对于压力的逻辑性理解——从我的个人经验中得到的第2章 应对压力的基础知识1 为了不输给压力的战斗2 压力应对方法大公开3 对于刺激的压力应对4 对于评价的压力应对5 对于反应的压力应对6 寻求社会支援7 如何使用应对手法8 一般性压力应对的方法宫子的评论专栏我本人的应对实例——从日常的压力中体验到的第3章 了解自己自我意识1 自我认识是调适压力的原点2 了解压力的类型3 A类型心浮气躁型4 B类型战战兢兢型5 C类型暴躁易怒型6 D类型自责愧疚型7 E类型身心俱疲型8 F类型 自怨自艾型9 G类型 郁郁寡欢型宫子的评论考栏高尔夫“女王”宫里蓝属于“身心俱疲型”第4章 自我对话转变思维1 自我对话的内容就是心中的意念2 负面的自我对话3 确认自我对话的倾向4 改变自我对话的原则5 自我对话的转换练习6 其他的转换练习宫子的评论考栏运动员的自我对话很高明第5章 提高解决问题的能力1 去除原因才能解决问题2 解决问题的基本步骤3 明确问题所在4 将原因列出清单5 锁定原因6 思考具体对策并执行宫子的评论考栏如果把“应有的我”和“现在的我”混在一起第6章 针对不同压力类型的应对方法1 最佳压力应对手法2 A类型 心浮气躁型3 B类型 战战兢兢型4 C类型 暴躁易怒型5 D类型 自责愧疚型6 E类型 身心俱疲型7 F类型 自怨自艾型8 G类型 郁郁寡欢型宫子的评论考栏在企业培训中各种压力类型的应对第7章 使用自我肯定的方式来消除压力源1 从全面动员着手应对压力2 自我肯定的倾听技术3 沟通类型的自我诊断4 用DESC法来说服对方5 掌握DESC法宫子的评论考栏如果你不是认真的就不能使用自我肯定的倾听技术第8章 可以立即使用的简单解压术1 如何使用应对手法2 制作压力记事表3 将目标替换的技法4 拥有属于自己的主题曲5 橡皮筋解压法6 深呼吸解压法7 学习自律训练法8 减法解压法池乃锵式的自我对话宫子的评论考栏我从运动员时代就开始实践的五种应对压力的方法后记

<<图解完全解压手册>>

章节摘录

插图：我开始涉及心理学这门学问的契机是因为自己有烦恼。

也就是像“前言”中提到的那样，现在我将这一情况再详细地说明一下。

当我还是花样游泳运动员的时候，曾经获得过奥运会的奖牌，我本想之后的人生应该是一片灿烂，但与其这样说，不如说在奥运会之后，我就没有好好考虑以后的人生是怎样的。

我从6岁就开始游泳，10岁开始很认真地专心于花样游泳这项运动，21岁的时候迎来了1988年汉城奥林匹克运动会，并获得了奖牌，我之前的人生大概就是这样的。

名正言顺地得到“奥运会铜牌”的时候，真是最最幸福的一瞬。

那是一种挑战自己极限的“成就感”、是梦想成真的“幸福感”、是让那些一直在我周围给予我照顾的人高兴的“贡献感”、是“胜利”地“站在顶峰”的感觉……我完全沉浸在属于自己的喜悦之中，加上媒体的大力吹捧，街头巷尾甚至在电车上不断有人让我签名，在这让我成为“名人”的几年中，我以为这种状态会一直持续下去。

真是丢脸事情，自己竟然得意扬扬地误认为自己已经是“伟人”了。

然后就迎来了巴塞罗那奥运会，从汉城奥运会之后就退役的我当然成为过去式。

人们即使再看见我也不会回头了，这时，我就在想：“我如果不是运动员的话到底是谁呢？”

于是感到了后背有些发凉。

我竟然不明白自己作为一个人到底是谁，这真是一种难以用语言表达出来的寂寞感、空虚感和失落感。

## 后记

相信您在读完本书后已经了解到，压力应对是涉及许多领域的复合型技术。其基础是心理学，某种程度上也算是逻辑学，还是交际讲座那样的知识，有时又像是体操讲座。它就是这样一个不可思议的一个小世界。

但是，在某种意义上说这也是理所应当的。

为什么呢？

压力对于人类来说是在经历了很长历史时期以后仍然无法克服的，像难题中的难题一样存在。

在银河系的某一个角落中的某一个小行星上出现的生物，不知道不幸福还是不幸，他们拥有“感情”已经100万年了（大概是这样）。

在这期间，人类和压力作斗争，获得了知识，并将其总结成一种“技能”，无论它拥有怎样广阔的范围也是意料之中的事情。

和田中先生的会面是在两年以前了。

他和当年做花样游泳选手时丝毫没有变化，还是那样身体挺拔、全身凛然的样子，这是我们第一次见面的时候他留给我的很深刻的印象。

而听说压力应对这一概念也是在那不久之后的事情。

从“宫子的评论专栏”中您可能已经知道了，在奥运会铜牌获得者光华耀眼的背后，田中先生的人生里也充满了和压力之间进行的不懈斗争。

虽然听过“和花样游泳的联系究竟什么时候才能结束呀，恐怕是昏迷的时候”，我深切地明白了如果不做到这一步，就是无法超越不安的人生的。

## <<图解完全解压手册>>

### 编辑推荐

《图解完全解压手册》：你今天累吗？

是身体累还是精神累？

或者是身心俱疲？

当生活中的各种状况无法掌控，压力开始找上门来，如影随形，健康会受到严重危害。

医学证实，日积月累的压力已成为现代人健康的第一杀手，忧郁症、慢性病、致命病……随之而来！

解除压力是对抗疾病的前提！

《图解完全解压手册》教您在被“压扁”之前，找到解除压力的对策，开创零压力指数的美好人生。



<<图解完全解压手册>>

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>