

<<压力管理实务>>

图书基本信息

书名：<<压力管理实务>>

13位ISBN编号：9787111362548

10位ISBN编号：7111362543

出版时间：2012-1-1

出版时间：机械工业出版社

作者：丛书主编：郑晓明 李焰，于文宏编著

页数：234

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>

## <<压力管理实务>>

### 内容概要

本书对于如何减轻职场人士压力、如何进行压力管理做了深入的讨论，提供了减压策略和技巧，是作者从事心理咨询20年学习思考的结晶。

在介绍了什么是压力及产生压力的原因之后，《压力管理实务(第2版)》分别从心理和生理角度提供了减压策略和技巧，即建立职场自信、建立职场人际关系、不同人格类型的沟通策略、欣赏你的孩子和生理放松技术。

本书提供的这些减压策略和技巧具有很强的操作性与实践性，可用于企业对员工进行压力管理培训和职场人士的自我压力管理学习。

## <<压力管理实务>>

### 作者简介

李焰，清华大学心理咨询中心主任、教授，中国科学院心理研究所健康心理学博士。全国大学生心理咨询专业委员会委员，教育部普通高等学校心理健康教育专家指导委员会委员。中国心理学会认证咨询师（X-08-30）、督导师（D.12 - D04）。曾主持过教育部重大项目等18项研究课题，在《心理学报》等权威杂志发表多篇论文，在压力管理、亲子教育、青少年心理咨询等领域较有研究。

于文宏，黑龙江工程学院人文与社会科学系讲师，沈阳师范大学应用心理学硕士。国家二级心理咨询师，国家二级社会工作者，国家高级职业指导师，哈尔滨工业大学特聘团体心理训练师。长期从事职场压力研究，擅长领域：职业生涯规划教育与就业指导、心理辅导，职场压力与情绪管理，职场人际沟通训练。

## <<压力管理实务>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第1章 压力导论

- 1.1 压力知多少
- 1.2 压力的识别

#### 第2章 了解自己的压力状态

- 2.1 影响压力的因素
- 2.2 部分行业的心理健康状况
- 2.3 压力管理方略

#### 第3章 建立职场自信

- 3.1 认知重构：换个积极的角度看世界
- 3.2 从哪里获得肯定
- 3.3 态度由你自己决定
- 3.4 改译的力量
- 3.5 意义换框法
- 3.6 抵达心中的青山绿水：用给自己和别人带来力量的方式讲话

#### 第4章 职场人际关系的建立

- 4.1 人际关系的心理解密
- 4.2 情商ABC
- 4.3 职场人际关系：与领导相处的艺术

#### 第5章 不同人格类型的特点与沟通策略

- 5.1 九型人格理论ABC
- 5.2 规则型人格特点与沟通策略
- 5.3 助人型人格特点与沟通策略
- 5.4 成功型人格特点与沟通策略
- 5.5 独特型人格特点与沟通策略
- 5.6 知识型人格特点与沟通策略
- 5.7 忠诚型人格特点与沟通策略
- 5.8 欢乐型人格特点与沟通策略
- 5.9 领袖型人格特点与沟通策略
- 5.10 平和型人格特点与沟通策略

#### 第6章 欣赏你的孩子

- 6.1 互动游戏：教育孩子的立场
- 6.2 孩子精神世界的成长：孩子长大的内涵
- 6.3 培养孩子的五大优秀品质
- 6.4 孩子在不同年龄阶段的心理需要与培养策略
- 6.5 家长对孩子的态度

#### 第7章 生理放松技术

- 7.1 放松的生理基础
- 7.2 生理放松策略

<<压力管理实务>>

7.3 营养和锻炼  
附录 食物性味和作用表  
参考文献

## &lt;&lt;压力管理实务&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：某考生在高考前的历次模拟考试中成绩一直很稳定，并且名列前茅，甚至具有冲击学校状元的实力，可是在高考前一天他却出现意外，让家人不知所措。

该考生是身高1.93米的小伙子，在考前的一天晚上，他无论如何都睡不着，而且频繁地去卫生间。他和家人想了很多方法，如深呼吸、闭眼睛查数、喝牛奶、温水泡脚等，但都收效不大，直到凌晨两点钟，他精疲力竭，才在妈妈的怀里睡着了，而且睡得过程中还说一些梦话……这是典型的考前焦虑，是考前巨大压力下的一种生理反应。

压力（stress）也叫应激，这一概念最早产生于1936年，由加拿大著名的生理心理学家汉斯·薛利提出。

他从生理学的角度研究应激开始，各学科的学者随后对应激进行了大量的系统研究。

生物医学研究显示：压力反应的基本目的是使生物体能适应周围的环境，使生物体迅速有效地处理威胁生命的挑战。

从生存斗争来讲，在动物界和人类社会的早期阶段，压力反应被称为战斗或逃跑反应。

伴随压力反应的许多生理和心理变化是为生物体逃避危险所产生的，这一变化可以调用身体的大部分能量，并能立即转化为可以应敌的适当形式，运送给最需要它的器官，特别是大脑和主要肌肉。

因此当生物体面临压力紧张的情况时，会有下列类似的生理反应：（1）呼吸急促，透气困难。

（2）心跳加速，口渴。

（3）肌肉紧张，尤其是额头、后颈、肩肘等部位的肌肉。

（4）小便频繁。

（5）不自觉的反应，包括胃酸分泌增加，血压升高，血液中化学成分组合的转变，如血糖、胆固醇的浓度提高。

## <<压力管理实务>>

### 编辑推荐

《压力管理实务(第2版)》是现代企业人力资源管理实务丛书8。

如何在社会的压力中奋力前行？

如何看待自己的生命？

如何活出自己的人生？

如何在一个人人渴望成功的社会中寻找心灵的宁静？

快速发展的经济和社会，在给人们带来丰厚物质生活的同时，也引发了一些心理问题。

焦虑弥漫于整个社会，人人都渴望职场成功，人人都追求财富的满足，人人都要财富、要豪车、要大房子、要地位、要荣誉、要尊敬。

整个社会都在追求成功。

挖掘潜能走向成功、执行力决定成功、细节决定成功、态度决定成功……我们用尽所有的方法来表达迫切想要成功的心情。

“3个月赚到100万元”、“有车有房”、“40岁以前退休”、“实现人生价值”、“开发个人潜能”

成为人们的奋斗目标。

这些极具诱惑力的口号，足够营造一个时代、一个社会、一群人正奋勇迈向成功的感觉。

然而，心理学研究却发现，人们在追逐成功的同时，心态却变得日益浮躁，内心的“幸福感”没有上升反而下降了。

不少人常常感到心理压力很大，以至于出现头痛、失眠、消化不良等诸多身体不适的症状，个别人甚至做出了轻生的举动。

有研究表明，在全球导致员工丧失劳动力的十大主要原因中，有5个原因是心理问题，其中包括缺乏自信心、人际关系困难、婚姻危机及家庭教育失败等。

《压力管理实务(第2版)》分析了职场人士常见的压力问题，并从心理和生理角度提出了减压实用策略与技巧，具有很强的操作性与实践性，可用于企业对员工进行压力的管理培训和职场人士的自我压力管理学习。

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>