

<<无压力更快乐>>

图书基本信息

书名：<<无压力更快乐>>

13位ISBN编号：9787115337313

10位ISBN编号：7115337314

出版时间：2014-1-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：减压小分队

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>

<<无压力更快乐>>

内容概要

这本书介绍了100个减压妙招，用来帮助读者缓解压力，这些妙招简单有效，不受时间和场地限制，花费几分钟做练习，让压力在做放松的过程中一点点地减去，直到最后从生活中消失，帮助你重新焕发精神和活力！

<<无压力更快乐>>

作者简介

减压小分队主要成员介绍

网友极速阳光：

自营公司，曾在公司快速发展期，遭遇抑郁症，从此踏上修养身心探索之路，数年时间不但成功自救，还帮助无数人成功释放压力、重获生活热情。

崇尚心灵自由、简单生活，擅长帮助别人建立理性思维模式，重塑情绪控制力。

网友刘创：

心理学博士，曾从事高校心理学讲师，现为人力资源专家，负责公司员工EQ减压训练，擅长人际沟通与冲突管理培训，成功引导员工消除职业倦怠、重获工作热情。

擅长培养员工思维缜密、冷静处事的工作习惯。

<<无压力更快乐>>

书籍目录

目 录

第 1 章 身体发出预警信号

开篇：压力的侵害静悄悄

妙招1 测试压力是否来临？

妙招2 测试你处于压力的第几个阶段

妙招3 注意！

肤色变黄有问题

妙招4 注意！

肌肤晦淡无光原因多

妙招5 注意！

眼睛疲劳不是小事

妙招6 注意！

出现少白头要防压力

妙招7 注意！

斑秃与精神压力密切相关

妙招8 注意！

指甲出现纵纹预示什么

妙招9 注意！

腹部肥胖暗藏隐患

妙招10 注意！

便秘也是一种压力信号

第 2 章 找到压力源

开篇：你为什么有压力？

妙招11 定期填写生活危机表

妙招12 判断我目前的压力状况

妙招13 测试工作压力的来源

妙招14 寻找职业压力预警信号

妙招15 了解性格与压力的关系

妙招16 测试今天你打瞌睡了吗？

妙招17 明了男女相处的压力来源

妙招18 测试你是否被电脑“施压”？

第 3 章 了解压力，消除压力源

开篇：理性化解压力

妙招19 测试你会预防压力吗？

妙招20 及时了解自己的载压量

妙招21 调整自己的刺激量

妙招22 衡量你的最佳压力水平

妙招23 寻找积极应对策略

妙招24 给自己一个高评价

妙招25 缓解新工作压力

<<无压力更快乐>>

妙招26 正确选择减压食品

第4章 焦虑是否来临

开篇：深度焦虑影响情绪

妙招27 测试我为什么会焦虑？

妙招28 测试什么令你如此烦恼？

妙招29 测试你有内疚情绪吗？

妙招30 测试你的大脑在想什么？

妙招31 测试你是否有抑郁症？

第5章 拯救焦虑的情绪

开篇：先解决情绪问题

妙招32 测试你是一个心理健康的人吗？

妙招33 记录消极思想和消极语言

妙招34 焦虑与ABCDE自我分析

妙招35 将不好的想法转为好的想法

妙招36 在A类与B类之间取得平衡

妙招37 自我暗示

第6章 给心做个SPA

开篇：学会站着睡觉

妙招38 测试什么令你欢笑？

妙招39 释放愤怒

妙招40 不苛求完美

妙招41 对自己宽容些

妙招42 遗忘名利和怨恨

妙招43 画一张自画像

妙招44 把自己从紧张中释放出来

妙招45 学会倾诉

妙招46 写写日记

妙招47 掌握你的时间

妙招48 润泽心灵的音乐疗法

第7章 自我催眠，释放压力

开篇：学会管理自己的情绪

妙招49 想象

妙招50 自我暗示

妙招51 感觉

妙招52 让头脑平静

妙招53 冥想法

妙招54 默数呼吸让你平静

妙招55 暗示双手上升释放压抑

妙招56 幻想解烦躁

妙招57 想象自己

<<无压力更快乐>>

- 妙招58 暗示身体左右摆动
- 妙招59 奇妙的“太空”之旅
- 第8章 3分钟有氧运动
- 开篇：简单运动释放大压力
- 妙招60 定期进行简短锻炼
- 妙招61 活动头部的运动
- 妙招62 手掌遮眼
- 妙招63 左右眼互视法
- 妙招64 肩部运动
- 妙招65 赤脚走
- 妙招66 伸展操
- 妙招67 瑜伽
- 第9章 10秒钟简易放松法
- 开篇：放松其实并不难
- 妙招68 学会呼吸
- 妙招69 腹部呼吸振作法
- 妙招70 放松坐姿法
- 妙招71 放松站姿法
- 妙招72 渐进性肌肉放松法
- 妙招73 简易肌肉放松法
- 妙招74 静坐法
- 第10章 摆脱职场压力，成为乐活族
- 开篇：可以对压力说“再见”
- 妙招75 工作量带来的压力
- 妙招76 消除工作中的“不公平”感
- 妙招77 做最坏的打算
- 妙招78 重新寻找工作的意义
- 妙招79 扮演好自己的工作角色
- 妙招80 专注最重要的6件事
- 妙招81 将工作分成几个部分
- 妙招82 休息五分钟
- 妙招83 用积极的心态与同事相处
- 妙招84 常以微笑来面对大家
- 妙招85 办公室简易放松法
- 妙招86 保持均衡的营养
- 妙招87 告别周日沮丧症
- 妙招88 跳槽不必如此为难
- 第11章 让生活情趣起来，成为快乐派
- 开篇：生活需要丰富的营养
- 妙招89 听音乐陶冶性情
- 妙招90 练书法增素养
- 妙招91 学习涂鸦
- 妙招92 多读书扩大视野
- 妙招93 常跳舞有益身心
- 妙招94 放风筝活动筋骨
- 妙招95 旅游中寻找乐趣
- 妙招96 养花草怡心养性

<<无压力更快乐>>

妙招97 品味咖啡

第12章 现在开始行动——快乐起来

开篇：快乐要用心去感应

妙招98 我快乐吗？

妙招99 好好爱自己

妙招100 睡一个好觉

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>