

<<别让压力拖垮你>>

图书基本信息

书名：<<别让压力拖垮你>>

13位ISBN编号：9787213030307

10位ISBN编号：7213030302

出版时间：2005-05

出版单位：浙江人民出版社

作者：尹文刚

页数：133

字数：10

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>

<<别让压力拖垮你>>

内容概要

看看下面这组数字，你可能会更加惊讶：据权威机构调查，中国每年的自杀人数已高达28万人。自杀已经成为15到34岁年龄段人群的第一大死因，而自杀的起因，相当一部分是压力太大。

一位“海归派”这样说：“中国白领的工作强度已超过世界上任何一个国家，中国的写字楼是全世界最累的写字楼。

”北京的中关村，这个会集了中国高科技精英的中国科学院、北京大学、清华大学等著名学府的所在地区，知识分子的人均寿命却只有53.34岁，低于北京市平均寿命近20岁。

与此类似，人们还发现，上海市有高级职称的中年知识分子，75%的人处于亚健康状态，超过了正常水平（60%—70%）。

很多人都感觉健康出了问题，但却不知道问题的症结在哪里。

我们都想提高生活质量，但却苦于没有有效的方法。

很多人都无法摆脱紧张，无法控制自己的情绪，在面对压力时，觉得无法妥善应对。

其实，这里的学问并不复杂，静下心来读一读，你会发现事情原来就是这么简单。

要想战胜压力、改善身心、达到心理健康并不困难，只要科学地认识压力，认知自己的身心，调整心态，你就会活得更加自在和更有乐趣，身体也会更加健康。

要知道，压力是把刀，既可以为我们所利用，也可以让我们受到伤害，关键是看你握的是刀刃还是刀柄。

还有，情绪是头野马，它可以失控，也可以让你自由驰骋，别忘了，缰绳就在你的手里！

<<别让压力拖垮你>>

作者简介

尹文刚，博士，中科院心理所研究员，博士生导师。

1978年首都医科大学医学本科毕业，1983年于中国科大研究生院获神经心理硕士学位，1991年于英国伦敦大学学院心理系获博士学位。

现为美国APA会员，中国心理学会会员，中国康复医学会康复心理学会副主任委员，中日友好医院神

<<别让压力拖垮你>>

书籍目录

第一篇 健康新理念 目标：认识自己的身心，做个健康快乐人。

问问自己，你健康吗 健康新理念 长寿的秘诀第二篇 灰色状态 目标：认识灰色状态，改善亚健康，提高生活质量。

什么是灰色状态 慢性疲劳综合征 早衰综合征 办公室综合征 其他病症 第三篇 压力ABC 目标：认识压力，缓解压力，驾驭双压力。

什么是压力 三大因素 进化上的悖论 三个时期 压力、潜能和绩效 第四篇 寻找根源 从源头做起 目标：寻找你的应激源 压力曲线分析 为什么我总是烦恼 自我心理调适 都是情绪作的怪 A型人与B型人 还要注意哪些问题 第五篇 实用减压术 目标：学会各种实用的减压和心理调适手段。

传统减压术 现代减压术 放松技术 运动减压法 劳逸结合 兴趣转移法 中医养生 音乐减压 吃的学问 烟和酒的问题 时间疗法 第六篇 身心交融 心理保健……

<<别让压力拖垮你>>

章节摘录

书摘情绪作的怪 认识情绪, 调节情绪, 做情绪的主人! 要知道: 情绪是头野马, 但是缰绳却在你的手中。

伟大的生物学家达尔文说过这样一句话, 值得我们好好想一想: “人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

愤怒是以愚蠢开始, 以后悔告终。

”他是从人类进化的高度来评估人的情绪行为, 中肯而有深远意义。

也就是说我们人类要学会调节自己的情绪而不要受情绪的左右。

要想真正有效地做到这一点, 我们应该先对情绪这个东西有所了解。

要知己知彼, 情绪是你自己的属性, 调节只有靠你自己, 你要控制它就要先了解它。

情绪是什么? 情绪是一种重要的心理活动过程。

它指的是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。

这一行为反应包括主体体验、外部表现和生理上的变化。

情绪具有两极性, 表现为肯定或否定, 积极或消极, 紧张或松弛, 激动或平静, 以及强或弱。

人的情绪可以通过仪器测量出来。

我们都有那种体验, 当情绪发生变化时, 心跳、呼吸、脉搏、血压等都会发生变化, 还有一些是我们意识不到的, 但可以用仪器记录下来, 比如说皮肤电的变化和瞳孔的变化。

情绪是怎样产生的? 生物学家达尔文首先提出情绪是从对不断重复的情景的应对中进化出来的。

跨文化的研究支持了这种进化的观点。

现代的研究发现, 情绪的产生有个三部曲: 首先是外界刺激, 其次是认知, 最后是身体变化。

这三部曲, 一环套着一环, 彼此相关, 互相联结。

P54-55

<<别让压力拖垮你>>

媒体关注与评论

书评压力是把刀，既可以为我们所用，又可以让我们受到伤害，关键是看你握的是刀刃还是刀柄。情绪是头野马，它可以失控，以可以让你自由驰骋，别忘了，缰绳就在你自己手里！压力无所不在，无所不有，要想完全正确避免它是不可能的，我们许多人都经历过，或仍旧处于情绪低落，疲劳，失眠，头痛等令人烦恼的事情.我们不少人都奔波于社会，家庭和事业之间，其中有不少人已经身体开始透支。

要想战胜压力，改善身心，达到心理健康，其实并不难，只要科学地认识压力，认识自己的身心，调整心态，你就会活得更加自在和有乐趣，身心也就会更加健康。

还有，情绪是头野马，它可以失控，也可以让你自由驰骋，别忘了，缰绳就在你的手里。

<<别让压力拖垮你>>

编辑推荐

压力是把刀，既可以为你所利用，也可以让你受到伤害，关键是看你握的是刀刃还是刀柄。情绪是头野马，它可以失控，也可以让你自由驰骋，别忘了，缰绳就在你的手里！本书让你认识压力，缓解压力，驾驭压力。记住，健康从“心”开始！

<<别让压力拖垮你>>

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>