

<<不再疲惫>>

图书基本信息

书名：<<不再疲惫>>

13位ISBN编号：9787300094946

10位ISBN编号：7300094945

出版时间：2008-8

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）泽古莱兹 等著

页数：248

译者：李慧明

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>

<<不再疲惫>>

前言

让我们承认这样一个事实：生活在现代社会的大部分人经常感到体力透支，精疲力竭。我们原本期望自己有充沛的精力来尽情享受生活，可是面前却堆积着数不清的工作任务、社会责任和家务重担，还有那些总是在最关键的时刻出问题的高科技新产品。

生活在不断变化又高速发展的现代社会，在持久的推动力作用下不停地奔走，你必须完成眼前的所有任务，得不到喘息，你只能把自身的体力和精力发挥到极限……结果，你陷入一种被称为慢性疲劳的状态。

成千上万的人，一清早醒来就感到浑身乏力，匆忙咽下一杯咖啡和几块饼干，就立刻撑起沉重的身躯，从一项

<<不再疲惫>>

内容概要

本书针对体力透支，处于压力和亚健康状态下的都市人提出了如何不再疲惫、战胜疲劳和不良感觉的十种实用方法，是一本具有指导性的心理自助手册。

<<不再疲惫>>

作者简介

乔治·D·泽古莱兹（George D. Zgourides）：心理学博士，临床心理学家，牧师，专门研究身心心理学、人的精神追求与整体保健方法。

他单独撰写并和别人共同撰写了多部著作，包括《不再担忧你的身体》（Stop Worrying about Your Health！

）和《胆小综合征》（Shy Bladder Syndrome）。

<<不再疲惫>>

书籍目录

第一部分 身体与每日能量 第1章 健康心理使你充满活力 第2章 注重整体性：整体观与你的健康 第3章 健康食品为你的身体提供燃料 第4章 整体健康才能感觉良好第二部分 心理与每日能量 第5章 反省你的认知与想法 第6章 换一个思维角度 第7章 消除紧张 第8章 简单生活第三部分 精神与每日能量 第9章 修心养神 第10章 寻找意义与目的参考文献后记作者简介

<<不再疲惫>>

章节摘录

在这本书的引言部分，我们提到，压力在产生疲劳方面有一种独一无二的作用。

这是有道理的，因为压力能够改变一个人对生活的认知和理解。

在压力之下，你对生活难题很难作出有效的反应。

这种状况就会带来失衡状态，失衡状态又会导致你的能量流失。

压力造成失衡，失衡使能量流失，能量流失又造成压力，如此形成一个循环。

这么说来，我们必须减压，对吗？不完全对。

压力是不可避免的，在毫无压力的状态下人根本不能生存。

确切地说，起关键作用的不是压力本身的质与量，而是你应对压力的方式。

所以我们说，无效的应对方式才是造成压力过大的原因。

依我看来(后面的章节还要说到)，压力、失衡与疲劳的产生和恶化，都是出于人的非理性思维以及不健康的行为习惯(这里的非理性意为“不现实”，而非对您的污蔑)。

换句话说，尽管有许多病例证明，压力和郁闷是引起能量失衡和慢性疲劳的主要原因，但制造疲劳的罪魁祸首却是你理解和处理生活问题与健康问题的态度和方法。

这里我要告诉你一条好消息：你的疲劳是可以医治的，因为你的思维方法和行为是可以改变的。

有关压力、压力产生的原因及其治疗方法，在本书中，我们还要多加讨论，但眼下我要谈一谈能量失衡与慢性疲劳的关系。

<<不再疲惫>>

后记

在本书的这些篇章里，我们谈论了身体、心理和精神的平衡问题。

我们希望你能改变思维方式和生活方式，生活得更简朴、更健康——走上健康之路，使你具有更充沛的能量。

现在请花一点时间，回想一下我们到此为止谈论的一切，也许你需要翻翻书页，重温一下我们讲述的要点。

你发现一种模式一个主题了吗？我们希望如此。

关于能量恢复、生活平衡、更好的自我感觉——所有这些谈话，要点其实就在于：做出选择。

其实，我们完全有力量进行选择，完全可以选择一种更平静、更简朴、更平衡的生活方式，这种生活会带给我们更多的能量、更好的自我感觉和对生

<<不再疲惫>>

编辑推荐

不管您处于哪种状态，是过度承诺、负担过重，还是被工作压垮，本书将成为您告别苦难生活，走向健康之路的导引。

人并没有生来应付快速生活的生理结构，谁都不可能完成他想做的一切。

如果你承诺过多，总想满足周围人们的所有要求，却不留点时间照顾自己，到头来只能落得疲惫、失意、压力过重、健康恶化。

对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向和谐之路。

从个人的角度看，在工作和家庭中寻找平衡是很艰难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡。

而且，正是这一追求使宇宙处下永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的现实世界创造着平衡。

换句话说，对平衡的追求是我们生存的核心。

对平衡的追求也能使你精力充沛。

战胜疲劳和不良感觉的十种方法

<<不再疲惫>>

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>