

<<心理减压健康书>>

图书基本信息

书名：<<心理减压健康书>>

13位ISBN编号：9787505970069

10位ISBN编号：7505970062

出版时间：2011-2

出版时间：文联

作者：徐帮学

页数：245

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>

## <<心理减压健康书>>

### 内容概要

身处当今社会，人人都要面对压力。

没有压力的生活是轻浮的，但太多的压力则使人生沉重。

如何在工作、生活中既保持必要的压力，又能笑对压力，舒缓、卸除压力，本书为你一一道来。

通过阅读此书，你会了解关于压力的基础原理——你的生活为何失控？你的身心如何受压力的影响，你可知压力到来的预警？身体在重压之下将受到哪些侵害，以及如何尽可能地让生活少受压力控制？书里还介绍了很多种摆脱压力纾解压力的方法，让你根据个人喜好随心所欲地选择。

## <<心理减压健康书>>

### 书籍目录

#### 第一章 揭开压力的面纱

- 听压力讲述自己
- 探讨压力的形成原因
- 生活中的压力源
- 身体抗压“三部曲”
- 四大年龄段的压力花絮
- 性格与压力有何关系
- 男性、女性压力各不同
- 来自情感方面的压力
- 来自职业责任的压力
- 来自家庭方面的压力
- 复杂的人际关系造成的压力
- 来自同事之间的压力
- 来自与上司不合所造成的压力
- 金钱危机所带来的压力
- 知识不足所带来的压力

#### 第二章 你被压力压扁了没有

- 过度压力，健康身体的刽子手
- 过度压力，幸福生活的魔鬼终结者
- 长期压力更可怕
- 压力让白领得上强迫症
- 压力让你精疲力竭
- 压力导致人体免疫力下降
- 压力正在吞噬我们的健康
- 解压让心灵短暂“出逃”
- 压力易造成溃疡
- 压力引发酗酒
- 压力大，便秘也来凑热闹
- 压力之下你受到多少伤害
- 消极的降压方法于减压无益

#### 第三章 与压力亲密接触

- 勤奋助你一臂之力
- 用毅力摆脱压力的困扰
- 不要太在意自己的相貌
- 懂得放弃，才能拥有
- 用自嘲化解压力
- 当好自己的角色

.....

#### 第四章 带着压力计上路

#### 第五章 轻松做场减压

#### 第六章 职场减压DIY

#### 第七章 为心灵开一帖减压处方

#### 第八章 用健康身体对付压力

## &lt;&lt;心理减压健康书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：近年来，由于优化组合，或者有些单位经济效益不好，显得劳动力过剩，富余人员增多，于是出现“下岗”。

下岗后，经济收入一下子减少许多，影响了家庭生活，于是设法跳到经济效益较好的单位去。

4.人往高处走在货币存在的社会里，钱是很能吸引人的，哪个单位经济效益好，人们就往哪个单位跳。

中外合资、独资企业是最能吸引人们跳槽的场所，甚至有不少青年人，宁可放弃职称的晋升而去收入较丰厚的单位。

5.改变原单位领导的看法，一切从头开始有些人在原单位给领导留下不好的印象，以后即使再努力工作，也很少有进步，这是领导的“思维定势”在起作用。

到了新单位，新的领导头脑中无“框框”，而跳槽者也决心“从头开始努力”，力求给领导留下好印象，于是跳槽。

其实不论年龄大小，多数考虑跳槽的人都不喜欢现有的工作。

光是想到要换工作这件事，就会使他们高兴万分，因此，便对新工作环境产生无限的希望。

然而，他们犯了一个极大的错误，不曾考虑到现在的工作单位提供了什么，使得他们能有今日的成就，而对旧工作的厌恶使得他们无法看清楚工作中的一切。

很多人跳槽没有成功，也没有带来期望中的成功，原因就在于他们没有认真分析新工作机会的现实情况、未来发展等因素，过分急于迎接新机会带来的挑战。

所以跳槽一定要“三思而后行”。

但可惜的是，很少有人照这原则去做，大多数人都是抱着先跳再说的态度。

他们没有再作进一步考虑。

在这要提醒大家一点的是，跳槽并不是在任何时候都能取得令人满意的结果。

从心理角度来看，人过中年，最好少跳槽。

首先，中年人在原工作岗位上做得得心应手，如果到了新的岗位上需要从头再来，很多中年人很难低头向年轻人学习，这样将会带来沉重的心理压力，久而久之，容易产生心理障碍。

其次，人到中年，各方面的适应能力不及青年人。

到了新单位之后，若不能很快适应，就会产生负性情绪和精神负担，影响工作和生活。

再次，中年人的精力和体力都开始走“下坡路”，而到了新单位，要付出较多的精力、能量去应付和适应新的工作、新的环境、新的人际关系，常常会显得力不从心。

时间一长，便会影响健康，甚至发生身体疾病。

## <<心理减压健康书>>

### 编辑推荐

《心理减压健康书》：风靡世界的经典心理减压方案！

你的人生你做主，别让压力毁了你。

最新颖：《心理减压健康书》观点来自于国内外心理学界关于压力的本质、来源与影响的最新研究成果。

最实用：针对当代人心理压力现状，指导读者如何预防与疏解压力。

最贴心：书中附有许多简明的“压力提示”，帮助读者迅速为自己开一帖适合自己的压力处方。

最通俗：本文字通俗易懂，可操作性强，是一本人人必备的心理减压自助书。

<<心理减压健康书>>

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>