

<<压力管理>>

图书基本信息

书名：<<压力管理>>

13位ISBN编号：9787538856644

10位ISBN编号：7538856641

出版时间：2008-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：伊夫·阿达姆松

页数：259

译者：方蕾

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>>

### 内容概要

本书是美国当代著名压力管理专家伊夫·阿达姆松潜心多年研究的结晶。

作者在书中全面探讨了压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身体免疫系统的巨大危害，以及由此对健康、工作、生活、交往所带来的一系列负面影响，分析了各年龄段、男性和女性、不同职业的人们的压力产生的根源及其对压力的反应，总结出催眠疗法、锻炼疗法、芳香疗法、营养疗法、按摩疗法、创造疗法、乐观主义疗法、印度草医学、冥想、太极、瑜伽等一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者树立正确的认识、看待压力的观念，自信而乐观地面对世界，制订合理的压力管理计划，改变不良的生活习惯和工作方式，变压力为动力，走向轻松、乐观、健康的理想生活。

## <<压力管理>>

### 作者简介

伊夫·阿达姆松，女，美国当代著名压力管理专家，整体保健方面的专业作家，任教于爱荷华州的科克伍德大学，著有《牛肉小鬼》、《母乳喂养》、《压力管理》等图书。她常年从事现代人心理健康、生存状态、工作与生活压力等方面的研究，在压力管理方面有独到的见解，她所总

## &lt;&lt;压力管理&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 压力揭秘 什么是压力 当生活改变时：急性压力 当生活成为过山车的时候：阶段性压力 当生活变质时：慢性压力 人人都有压力 压力从何而来 你何时感到压力 人类压力的根源第二章 压力对身心的影响 身体压力 大脑压力 压力与胃及心血管的联系 承受重压的皮肤及慢性疼痛 压力与免疫系统 压力与疾病的联系 情绪压力 精神压力第三章 压力与自尊 “压力—自尊”循环 消除超额压力，建立自尊 建立自尊战略：A点到B点 关爱自己第四章 个人压力剖析图 压力面面观 抗压临界点 压力触发因素 压力弱势因素 压力反应倾向 个人压力测试 压力管理特征第五章 压力管理组合 建立你的个人压力管理组合 压力管理日志 把压力日志用到工作中去 制定你的压力管理战略 画出你的压力缺陷 建立你的压力管理目标 实施你的压力管理计划 压力管理维护第六章 压力管理的三大战略 睡眠解压 压力管理战略一：睡眠 压力管理战略二：水合作用 控制坏习惯 坏习惯之最 压力管理战略三：改造坏习惯 习惯表格：你的坏习惯汇总 维生素、矿物质，还有更多 压力与轻松的平衡 放松技术第七章 修炼抗压体质 锻炼，否则就会失去健康 锻炼的全身效果 选择适合你的运动计划 按摩疗法 健康的隐秘杀手：压力脂肪 一周饮食计划第八章 冥想：压力的深度缓解 压力对情绪的负面影响 平定情绪的冥想 冥想为何有用 怎样冥想 各种冥想方法 怎样坚持冥想第九章 其他压力管理方法 调整态度 自发训练 印度草医学 生物反馈：了解自己 创造疗法 梦境日志 鲜花疗法 朋友疗法 催眠：刺激还是缓解 乐观主义疗法 自我奖励疗法第十章 压力管理的根本：管理 好你的生活 你的金钱 无压理财的5条黄金法则 有效管理时间 工作中的压力管理 建立个人的避风港湾第十一章 女性的压力管理 女性的压力世界 女性压力管理不善的综合症状 压力与雌激素的联系 压力与月经不调：哪个是因，哪个是果 压力对女性生育能力的影响 怀孕、分娩与产后的压力 噢，宝宝！

低压的单亲哺育 压力与更年期第十二章 男性的压力管理 男性压力管理不善的综合症状 真正的男人确实有压力 压力与雄激素的联系 压力对男性生育能力的影响 愤怒，抑郁，还有别的难言之隐 压力与男性中年危机 压力与老年男性第十三章 从幼儿期开始一生的 压力管理 少年的压力 对各年龄段孩子的压力管理建议 孩子压力管理的7个步骤 永远的压力管理 减压假期 生活压力管理附录 压力管理技术术语

## &lt;&lt;压力管理&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 压力揭秘什么是压力 小小的巧克力曲奇饼会带来什么压力呢?如果你每天吃两块,作为正常饮食的组成部分,那就没有压力。

如果你一个月不吃甜食,然后吃了一整条双层的巧克力软糖,那就有问题了。

你的身体适应不了这么多糖分,这就产生了压力。

虽然没有变卖汽车或移居西伯利亚那么严重,但还是有压力。

同样,任何反常事情的发生都会对身体造成压力。

有些压力的感觉不错,甚至非常好。

没有丝毫压力的生活必将无聊至极。

事实上,压力并非坏事,但也并非总是好事。

如果压力发生得过于频繁或者持续时间太长,就会引发严重的健康问题。

然而,压力并非都是反常的事物。

压力也能隐藏在你的生活深处。

如果你无法忍受中层管理的工作,却又害怕自己创业,也不敢放弃定期的薪水收入,因此,不得不每天上班;如果你与家人的沟通出现严重的问题,或者生活在没有安全感的环境中.....遇到这些情况,你会有什么感受呢?也许一切都很正常,可你就是不开心。

即使你适应了生活中的某些事情,比如水槽中的脏盘子、对你袖手旁观的家人、每天12小时的办公室工作,你仍然会感到压力。

你甚至可能在事情进展顺利的时候感到巨大的压力。

也许别人对你很好,你却疑心重重;也许你对过于干净的屋子反而觉得不舒服;你太习惯于困难,反而不知道如何调整。

总而言之,压力是一种奇怪而且高度个人化的现象。

## <<压力管理>>

### 媒体关注与评论

本书将帮助你理清目前有关压力的各种理论，让你深刻理解压力是什么，列健康和幸福有什么影响，为什么要进行压力管理.....逐步改变以往的生活方式，创造理想中的生活。

——本书作者伊夫·阿达姆松 《压力管理》是我所读过的最有指导意义和参考价值的阐述压力管理方面的著作。

作者将缓解心理压力的要诀娓娓道来，帮助人们重塑健康的生活理念。

书中所说的压力管理技巧和方法，适用于每一个现代社会生活中的人，我强烈推荐这本书! ——

美国KELA公司总裁 米里亚姆·齐格勒

## <<压力管理>>

### 编辑推荐

《压力管理》是享誉全球的美国压力管理专家的权威力作，长期高居《纽约时报》畅销书排行榜，美国心理健康协会、美国压力协会、美国管理协会联合推荐，被译成10多种文字，销量超越700万册。

你知道对健康压力的需求吗？

在不健康的压力积累并恶化之前，你能识别出它的征兆吗？

当你需要放松的时候，能放松吗？

你知道创造压力适宜度的五个关键行动吗？

作为管理者，你能在自己也处于压力之下的时候，帮助有压力问题的员工吗？

你知道该如何利用团队压力并保持良好表现吗？

你能应付意料之外的高压或低压时期吗？

《压力管理》向读者提供一种简单的方法，让压力显得不再神秘，同时指导读者如何将之转化为有利因素，实现健康的职业生活，为企业和个人带来最大效能。

<<压力管理>>

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>