

<<释放自己>>

图书基本信息

书名：<<释放自己>>

13位ISBN编号：9787540930271

10位ISBN编号：7540930276

出版时间：2004-11-1

出版时间：四川民族出版社

作者：特里沃·鲍威尔

页数：139

字数：175000

译者：张思宇,游祥飞,李浩

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>

<<释放自己>>

内容概要

全球最大的图书网站亚马逊购书网对该书的评价是：Applicable to anyone, any age and problem（本书适合于任何人、任何年龄和任何问题）。

本书在欧美畅销近10年，至今仍在销售排行榜上。

我们每个人都曾经或仍在被某些不良的情绪所困扰沮丧、焦虑、恐惧、惊惶失措、过分激动与愤怒、行为失常……我们也存在许多不良的习性：饮食无度、饮酒过量、吸烟成瘾、过量服用镇静剂等……这种状态下，我们厌学、无心工作，对任何事任何人不感兴趣，世界在自己眼里变成了灰色。如果我们长期被这种情绪所困扰，心理扭曲成疾或走向厌世将在所难免。

所有这一切都是源于各类有害压力！

学会应对压力、平衡自我、释放压力，变压力为动力，积极的生活态度和科学的行为训练，会使你的生活变得更有意义。

你想知道如何去身体力行吗？

《释放自己——压力的自我缓解与心理调适》将帮助你和你的家人在轻松阅读中尝试着去解决各类心理问题。

<<释放自己>>

作者简介

作者：（英国）特里沃·鲍威尔（PowellTrevor） 译者：张思宇

<<释放自己>>

书籍目录

何谓压力 压力与你的身体 压力模式 本书使用指南第一部分 压力的征兆 辨识压力征兆 恐惧症 气紧 失常行为 恐惧与惊慌 抑郁症 激动与愤怒 饮食无规律 饮酒过量 吸烟 服用镇静剂成瘾 睡眠问题 慢性疲劳 缺乏自信 头痛与周期性偏头痛 高血压 过敏性肠道综合症第二部分 压力的根源 是什么使你感到压力 转变 托付终身 为人父母 家庭和孩子 青春期 经前综合症 与痛共存 分居和离婚 再婚家庭 婚外情 假日压力 中年危机 丧居和失去亲人 意外与创伤 考试压力 经济困难 照顾老人 发表公开演讲 工作压力 确认工作压力来源 失去工作的生活第三部分 生活技能

<<释放自己>>

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>