

<<驾驭情绪易如反掌>>

图书基本信息

书名：<<驾驭情绪易如反掌>>

13位ISBN编号：9787543316836

10位ISBN编号：7543316838

出版时间：2004-01-01

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：马洛斯

页数：167

译者：徐健

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>

<<驾驭情绪易如反掌>>

内容概要

在谈话或交流时，只要有人提到“心理压力”这个词，就会使人想起来伤害或不愉快。

通常认为心理压力是一种对健康的损害，是一种幸福生活的障碍。

但实际上这样说是片面的，尽管已经有了大量的书籍对这个问题进行了阐述和讨论，但在总体上说来并没有消除这种片面性。

在实际生活中，今天的人们把许多生理上和精神上的疾病都归因于心理压力引起的。

<<驾驭情绪易如反掌>>

书籍目录

第1章 何为心理压力第2章 生活中的心理压力第3章 积极地利用心理压力第4章 缓解心理压力的技巧
静思默想 腹部抬升练习 步行 听音乐 芳香疗法 饮食第5章 建议与对策 相互作用分析 内
驱力的应对第6章 对自己承担起责任第7章 工作狂 在工作均所 女性的体验 精力耗尽第8章 自助
和锻炼

<<驾驭情绪易如反掌>>

章节摘录

这种代价实际上非常高昂! 在谈话或交流时, 只要有人提到“心理压力”这个词, 就会使人想起来伤害或不愉快。

通常认为心理压力是一种对健康的损害, 是一种幸福生活的障碍。

但实际上这样说是片面的, 尽管已经有了大量的书籍对这个问题进行了阐述和讨论, 但在总体上说来并没有消除这种片面性。

在实际生活中, 今天的人们把许多生理上和精神上的疾病都归因于由心理压力引起。

可是到目前为止, 还没有任何理由可以把心理压力看得如此消极。

心理压力, 就其本身来说, 是对我们所处环境中现实的或潜在的威胁所发生的一种自然反应。

我们人类之所以在地球上生存并且进化到了今天, 就是因为我们形成并发展了这种“搏斗或逃跑”的反应机制。

当初, 我们的老祖宗是生活在雨林中的众多动物之一。

在残酷的雨林中, 能否生存下去是和反应速度联系在一起, 雨林中生物的生存法则十分简单: “要么它是我的午餐, 要么我是它的午餐。”

能不能活下来完全取决于这个问题的答案, 是冲上去还是掉头逃跑, 这取决于饥饿的程度或者是害怕的程度。

到了20世纪末叶, 我们已经不会面对龃牙咧嘴的大老虎了, 尽管还有交通事故、恐怖分子、拦路抢劫等其他令人恐惧的事物存在, 但是人与人之间的争执, 至少是在文明的世界里, 已经很少会直接面对你死我活的斗争了。

今天我们需要对付的压力, 从交通拥挤到盛气凌人的老板, 从孩子的麻烦到生病的老人, 都逼得我们不得不倾尽全力周旋于其中。

不幸的是, 我们当中的许多人都认为愤怒、大喊大叫、侵略性和攻击性的行为能够扩大他们的影响。

<<驾驭情绪易如反掌>>

媒体关注与评论

书评心理压力本身，是一种自然的状态，并不会对我们的健康造成必然的损害。在极少数情况下，缺乏压力的生活对我们造成的损害，可能比压力本身更大。这里说的心理压力就是史前时代人类面对张牙舞爪的大老虎，以及今天的人类面对的真实事件所引起的心理压力，也就是说，是由外部事物引起的心理压力。

<<驾驭情绪易如反掌>>

编辑推荐

心理压力是你为不如意的生活所付出的代价。
心理压力是一种被夸大的生存策略。
听听专家解读我们生活中的烦人事吧！
本书所提供的七大对策帮你正确认识心理压力，积极利用心理压力以及控制和缓解心理压力，让你驾驭情绪易如反掌，轻松快乐生活每一天！

<<驾驭情绪易如反掌>>

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>