

<<放松与减压手册>>

图书基本信息

书名：<<放松与减压手册>>

13位ISBN编号：9787544710602

10位ISBN编号：7544710602

出版时间：2010-1

出版时间：凤凰出版传媒集团，译林出版社

作者：(美) 戴维斯 (美) 艾舍尔曼 (美) 麦凯 著

页数：367

译者：宋苏晨

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>

## <<放松与减压手册>>

### 内容概要

面对工作与生活中的重重压力，你会采用什么方法来放松？

听音乐？

购物？

旅行？

都是些不错的选择，不过，减压并不是一件简单的事，你需要一份更为科学、系统的指导，就如这本《放松与减压手册》。

《放松减压手册》1980年问世，现已出至第六版，在三十年间广受赞誉，帮助了无数为压力所困扰的人们。

在书中，作者以自身数十年临床经验和该领域内相关研究为基础，去芜存菁，精选出了近二十种最为有效的治疗方法，包括呼吸练习、冥想、自律训练、自我催眠、锻炼等。

《放松减压手册》可以帮助你正确认识自身压力状态，为自己量身定制放松和减压计划，并坚定而灵活地执行下去，最终营造出一份更为宁静的生活。

## <<放松与减压手册>>

### 作者简介

玛莎·戴维斯，博士，曾是加利福尼亚州圣克拉拉市凯泽永久医疗中心精神病科的心理学家，从事个人与群体的心理治疗，现已退休。

除《放松减压手册》外，她还合著有《思维与感受》等书。

伊丽莎白·罗宾斯·艾合尔曼，是一位执业的临床社会工作者，曾在凯泽基金会健康计划网站“凯泽永久在线”与专业医护人员从事网络讨论与实时沟通的协调与评估工作。

马修·麦凯博士，是位于加利福尼亚州伯克利市的莱特研究院的教授，著有《自尊》等二十余部作品。

译者简介：宋苏晨，澳大利亚莫纳什大学心理咨询硕士，职业心理咨询师，具有中西方心理咨询经历和经验，现就读于斯坦福大学。

闲时译书，另有译著《独行中国》、《蜜蜂的秘密生活》等。

## <<放松与减压手册>>

### 书籍目录

1 如何应对压力2 身体意识3 呼吸练习4 渐进式放松5 冥想放松法6 可视化练习7 应用性放松训练8 自我催眠9 自律训练法10 简明综合技术11 集中注意力12 驳斥非理性观念13 直面担忧和焦虑14 如何应对恐惧15 消解愤怒16 目标设定和时间管理17 建立自信心训练法18 工作压力管理19 营养和压力20 通过锻炼来减压21 遇到阻力时，不要为之所困

## <<放松与减压手册>>

### 章节摘录

呼吸练习的基本方法 在学习如何把呼吸作为一个放松手段之前，观察一下你现在的呼吸方法是很有用的。

你现在是如何呼吸的？

1.闭上眼睛，回答“你现在是如何呼吸的？”

这个问题。

把你的右手放在腰际的腹部，把你的左手放在胸口中间。

2.不要改变呼吸方式，仅仅注意一下清新凉爽的空气进入你的鼻子，穿过鼻腔通道的鼻毛，到达喉咙后部，然后沉入你肺里的感觉。

3.注意一下当吸入的新鲜空气进入你的肺部时是什么状况。

当你呼气时又是什么状况？

花点时间观察你的呼吸，不要做任何努力让呼吸有所改变。

从容地进行观察。

4.当你吸气时哪只手抬起的次数最多，是放在胸口的手还是放在腹部的手？

如果你吸气时，你的腹部扩张并且起伏的次数最多，表明你用的是横膈膜式呼吸。

如果你的腹部没有动静或者起伏次数比胸部少，则表明你用的是胸式浅呼吸。

横膈膜呼吸或腹式呼吸 1.仰卧躺下，把一只手轻轻地放在腹部，把另一只手放在胸部，然后自然地呼吸。

注意你的腹部随着每一次吸气和呼气的起伏过程。

或者在你的腹部放上一本书，双手放在身体两侧，并且自然地呼吸。

2.如果你感觉采用腹部呼吸有困难，可以尝试以下其中一种方法： a.强制性呼气，清空你的肺部。

这样将创造出一个空间，可以让空气深呼吸进入腹部。

如果你发现自己逐渐变回胸式浅呼吸，你可能需要重复练习强制性呼气。

b.呼气的时候，把你的手紧压在腹部，然后当你深吸气时，让腹部把手顶回去。

c.想象你的腹部像个气球，当你吸气时，腹部便充满了空气。

d.俯卧，把你的头放在交叠的双手上。

深深地吸气进入腹部，你会感到你的腹部贴向地板。

## <<放松与减压手册>>

### 媒体关注与评论

这是我看到的最全面、最细致介绍减压的一本书。它不仅包含了多种心理学流派的理论与技巧，甚至综合了很多东西方文化，如瑜伽和禅宗里的呼吸法。

我喜欢这本书，因为它已不单单是一本减压的心理图书，更是一本讲养生之道的书。我相信，如果您能够静下心来，照着书里说的去做，哪怕是其中一个小小的呼吸练习，也一定会从中受益无穷。

——陶蓉，心理咨询师 从第一版起，我已经使用这本书超过20年了，我的病人们一直认为它极有帮助……可以让它们进行许多练习，将放松与减压融入一个人的生活方式中。

——保罗·A.邓恩，临床心理医生 对于许多身处沉重焦虑与压力之下，而又不想看医生、不知如何去缓解的人来说，这是一本再适合不过的书。

书里所介绍的方法涵盖了困扰你的各个方面，包括身体紧张、担忧，以及人际关系问题等。

你可以自由从中选择最适合自己的方法。

有了它，就像有了一位家庭医生在身边。

——美国读者

## <<放松与减压手册>>

### 编辑推荐

《放松与减压手册》全美第一放松减压书，轻松生活，尽在此书中。  
五次再版升级，二十八种方法，三十年畅销，千万人受益。  
一部广受心理医生推崇的健康自助经典。  
是最权威、最实用的减压宝典。

压力是你日常生活中不可避免的客观事实。  
不管是工作上的重大变动，还是繁杂的日常琐事，都会给你带来压力。  
如果不加重视，压力累积之下，可能导致重大心理与生理疾病。  
面对压力，你需要的是进行适当的压力管理。  
每个人的生活与工作经历都不一样，所面临的压力以及对压力的反应也都不同，因此，并不存在适用于所有人的良方。  
你应该根据自身个性、优先顺序和生活环境，正确认识自己的压力类型和数量，以便有针对性地采取适合自身具体情况的方法和策略。

<<放松与减压手册>>

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>