

<<如何放松自己-实用心理减压自助手册>>

图书基本信息

书名：<<如何放松自己-实用心理减压自助手册>>

13位ISBN编号：9787801095947

10位ISBN编号：7801095944

出版时间：2002-08

出版时间：中央编译出版社

作者：玛莎·戴维斯(美)

页数：420

字数：185000

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>

<<如何放松自己-实用心理减压自助手册>>

内容概要

本书针对现代社会中普遍存在的人们心理压力的困扰而提出以下如何缓释排解工作与生活压力的方法：呼吸定神、逐步放松、冥想、自我催眠、想像、驳斥不理性想法、停止思想、控制焦虑、应对技巧、锻炼、营养、时间安排、工作压力管理、快速放松。并且对这些方法提供了简明具体且循序渐进的指导。

作者简介

玛莎·戴维斯,加利福尼亚圣克拉拉凯泽·波门内特医学中心精神病科的心理医生。
在那里,她从事个人、双人以及团体心理治疗工作。

书籍目录

第五版序言1 怎样应对压力2 身体的感知3 呼吸4 循序渐进地放松5 沉思默想6 想像7 实施放松训练8 自我催眠法9 自生训练法10 几种锻炼技巧的简练结合11 录制你自己做放松锻炼的磁带12 驳斥非理性思想13 思想终止法14 焦虑控制15 应对技巧的训练16 制定目标和时间管理17 培养自信心18 解决工作压力19 营养20 运动21 收效甚微时不要气馁

<<如何放松自己-实用心理减压自助手册>>

编辑推荐

《如何放松自己：实用心理减压自助手册》在20年后将依然是最清晰、结构最严密、最有可读性的减压工具书。

在这个领域，它是一部经典的减压自助手册。

一本关于压力的典范书籍。

叙述明了，方法科学，涵盖广泛，并且每一部分都设置了大量的指导方法，从而使之更易于操作。

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>