第一图书网, tushu007.com

<<缓解生活压力>>

图书基本信息

书名：<<缓解生活压力>>

13位ISBN编号：9787801661722

10位ISBN编号：7801661729

出版时间：2002-5

出版时间：中国档案出版社

作者：王奉德

页数：311

字数：226000

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

<<缓解生活压力>>

内容概要

很多人在面临压力时，往往无法加妥善解决。
其决定性的原因 在于精神及感悟上抗拒它，而不是衷心地接纳和科学地处理它。
其实大家感觉幸福的人，与你我无论在哪一点都没有什么两样。
唯一与我们不同的是，他们能够随心所欲的调剂生活压力，而我们却不能，当你真正学会了缓解压力的方法，你会觉得它比吃饭与行走难不了多少。
本书介绍了很多人面临压力时往往无法加以妥善解决，其决定性的原因在于精神及感情上抗拒它，而不是衷心地接纳和科学地处理它。
其实大家感觉幸福的人，与你我无论在那一点都没有什么两样等。

<<缓解生活压力>>

书籍目录

第一章 不要让自我意识产生“强迫”感 如果你能做那些自然而来的事情，而你对这些事情又有天然的才能，你就很容易找到令你满意之处。
而当你违反了自我意志，你可能要经受心理或情绪上的挫折。
这其实是对自己有过高期望的心理在作祟。
同时，也因为自己缺乏信心而更加不理想。
相反的，只要我们能平心静气顺其自然，紧张和不安就会消失。
 因压力而产生的“强迫”感 强迫现象导致精神压抑 越怕失败表现越差 房间努力迷失自我 将不安感转为益处 因为太胆小而不知如何与人应对第二章 克服不安和恐惧 每个人的内心世界都理所当然的会有不安和恐惧。
之所以会如此，大都是由于强烈地意识到孤独和恐惧的存在，对于这些不安和恐惧，应该怎样处理才好呢？
方法相当多，可视个人而定。
比如些人会努力锻炼身体，使脆弱的自己变得更强壮些，无论如何，当你感到恐惧和不安时，不要躲避它，而是接纳它，然后设法疏导。
 不安与恐惧 正确应对不安和恐惧 认清孤独的面貌 去除精神阴暗的负面 调整心态正视失败 不要感情用事 何必耿耿于怀 工作欲望低落而闷闷不乐 正确疏导“自卑感”第三章 消极的心无异于自我设限第四章 利用压力第五章 压力恢复艺术第六章 放松技术第七章 生理觉醒行为改变的正确处理方法第八章 职业压力第九章 压力与性别角色第十章 家庭压力 第十一章 减压妙方　参考资料及来源

第一图书网, tushu007.com

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