

<<现代减压手册>>

图书基本信息

书名：<<现代减压手册>>

13位ISBN编号：9787117070294

10位ISBN编号：7117070293

出版时间：2005-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨放如

页数：236

字数：299000

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>

## <<现代减压手册>>

### 内容概要

压力时代的生存策略是：学会自我保护，享受健康快乐。

假若您正处于某种“重压”之下难以释怀的话，此书将助您一臂之力，帮助您卸下包袱，轻装上阵，穿过“压力”的重重封锁线，找回那份久违的健康与轻松。

《现代减压手册》内容全面，系统介绍了科学地减轻心身压力的基本方法以及缓解日常学习、工作、人际交往、婚恋家庭及疾病等压力的具体措施；并为大家提供一系列在危机降临和遭遇意外灾难时的有效应对方法和应急程序。

本书请您重视您与生俱来的权利：关心心身健康，享受轻松快乐和高品质的人生！

<<现代减压手册>>

作者简介

杨放如，中南大学湘雅医院心理卫生中心副主任、副教授，在职博士，从事心理咨询、临床心理学与心身疾病的科研、临床及教学工作多年，发表有关心理治疗及心身疾病防治的研究论文20余篇，被科学技术部、中宣部、中国科协联合授予“全国科普先进工作者”荣誉称号；曾多次应邀在

## &lt;&lt;现代减压手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一、现代人生活压力概说 1. 为何有时人们会无缘无故紧张或担忧 怎样及时发现自己无意识的紧张 什么是习惯性的心身紧张反应模式, 谁束缚了你的自由 紧张是天生的还是后天形成的 区分“本”与“末”, 不要本末颠倒而“舍本逐末” 有所不为才能有所为, 有所放弃才能有所收获 2. 人们为何对过去的错误或不良行为难舍难分 老专家晚年心灵“剧痛”、食寝不安原因何在 放弃错误怎么会如此之难 她为什么闹着要离婚 健康成功有奥妙, 谁做到谁受益, 早做到早受益 实事求是、坚持真理何难之有 3. 现代人心身压力的主要来源 为何她总想与丈夫及情妇同归于尽 他为何时不时有厌世念头 她究竟该穿什么样的衣服为好 学习与考试的压力 工作和经济的压力 社会和人际交往的压力 生活和婚恋家庭的压力 环境污染的压力 现代不良生活方式、疾病及意外灾难的压力 4. 减轻压力的有效途径: 心身放松模式的重建 什么是健康和心身放松的反应模式 江山易改, 本性“可移”, 不要错过自我改变的良机 后悔不如行动, 早治不如早防, 预防胜过治疗

二、心理减压与心理健康 1. 怎样选择快乐, 何时告别痛苦 忧郁症、“情绪感冒”真会成为新世纪流行病吗 不快乐的症结竟何在, 为何有人总瞧不起自己 盯着“我不能做什么”易灰心, 找到“我能做什么”添信心 快乐无需等待, 现在就可以告别痛苦 “先天下之乐而乐,” “后天下之忧而忧” 快乐不会从天而降, “乐观态度”需尽早训练 人生境遇好坏交替, 好心情脚由自己选择 选择快乐不是“寻欢作乐”, 战胜困境分离真快乐

三、婚恋减压与家庭幸福 四、职场减压与事业成功 五、疾病减压与身心健康 后记: 好心态、好习惯与好日子

<<现代减压手册>>

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>