

<<压力管理心理学>>

图书基本信息

书名：<<压力管理心理学>>

13位ISBN编号：9787300108964

10位ISBN编号：7300108962

出版时间：2009-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 沃特·谢弗尔(Walt Schafer)

页数：407

译者：方双虎

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>

<<压力管理心理学>>

前言

不断有证据表明，在某些方面，美国人正变得越来越健康。

如吸烟的人在减少，吃低脂食品的人在增多。

然而，仍有很大一部分美国人由于疾病的原因而旷工或旷课，感觉倦怠和压抑，并且因为这种或那种病而需要定期去看医生。

还经常有一些被医学界认定为无病的人也并非真正健康，因为他们几乎不能使自己的潜力得到最大限度的发挥，不能享受日常生活带来的乐趣，或是不能保持高水平的活力和精力。

精神病学和行为医学的研究结果清楚地向我们展示了，健康主要源于我们的日常生活习惯：睡眠、饮食、锻炼、人际关系、处理愤怒的手段、长期存在的紧张水平、工作满意程度以及我们是否缺乏对自身与周边世界激动人心的设想。

毋庸置疑的是，诸多研究表明，我们处理压力的手段会严重影响我们所体验的健康程度。

这本书将两个重大的具有挑战性的热门话题联系在一起：健康和压力管理，两者都具有重要的实用价值，而且高度相关。

这本书试图推进发展的终极价值观，充分发挥人们的潜力，增进人们的健康，使人们能尽情享受日常生活。

本书中虽然很少出现“我的”这样的说法，但却是一本很个人化的书。

最重要的是，它是我通过明智的压力管理，对健康的理解和研究的一种表达。

我查阅了很多资料，在后面我将对此表示感谢。

首要的一点是，我将他人的经历与研究同我自己对于真正健康的生活方式的研究融合在一起，这种生活方式是工作与娱乐、给予与索取、心灵与肉体、紧张与恢复的一种恰当平衡。

大学阶段是改善自我压力管理实践操作的最佳时期，当然，即便你已经度过了那个阶段，那也不迟。

在我们心脏康复中心有许多已经60或70多岁的学员，他们仍能够从本书所列举的观点和介绍的技术中获益。

我真诚地希望这本书能使所有试图探索通过压力管理来获得健康的人士从中获益。

<<压力管理心理学>>

内容概要

《压力管理心理学》是美国著名压力管理专家沃特·谢弗尔多年潜心研究的权威之作，曾被誉为压力管理领域的“圣经”，无数人曾从中受益。

本书将压力和健康联系起来，强调通过整合的、全面的生活方式来实现对压力的管理。

通过这本书我们能找到最适合自己的压力管理方式，帮助我们化解消极压力、妙用积极压力，从而获得乐观、健康和幸福的生活。

本书内容趣味盎然，引人入胜；表述深入浅出，通俗易懂；设计便于教学。

作者在写作中紧密联系实际，做到了宏观与微观相结合、理论性与实践性相结合、学术性与实用性相结合，全书融理论性、可读性、实用性和操作性为一体，是一本不可多得的压力管理指南。

<<压力管理心理学>>

作者简介

沃特·谢弗尔(Walt Schafer), 美国加利福尼亚州立大学奇科分校社会学教授, 先后在密歇根大学获得社会学学士、硕士和博士学位。

他是位多产作家, 出版了许多关于教育、青年和压力管理的著作, 并且在诸如《美国社会学杂志》、《社会行为与人格杂志》、《社会学季刊》、《身心医学进展》、《压力医学》和《大学生成长杂志》等期刊上发表了大量论文。

1992年被加利福尼亚州立大学授予“杰出教授”称号, 主要从事关于健康和压力管理等方面的咨询工作。

他坚持跑步长达50年之久, 爱好划独木舟, 有25年的深度放松疗法方面的从业经历。

<<压力管理心理学>>

书籍目录

第一部分 压力与健康：概要 第1章 压力体验：神话与现实 压力的本质 压力的社会背景
走出关于压力的认识误区 一种高效整合的压力管理方式 第2章 顺利度过大学生活的压力
考验 大学生活的挑战与机遇 应对大学生活的压力源 生活脚本，自我同一性和职业选择
预测大学毕业后的挑战 大学生活的应对与成就 第3章 健康的完美状态 恶化与健康
健康是什么？
健康的生活方式 活力：健康的重要元素 健康对个体的益处 第二部分 压力的更多方面
第4章 压力与放松的动力学 心理、生理和行为的交互作用 应激反应：心理—生理—行为的
视角 第5章 压力体验的变化方式 负荷过重或过轻产生的压力体验 预期的、现有的和残留的压
力体验 压力地带 常见的八种压力困境 面对压力的六种方式 第6章 不良压力的症状——早期预警
信号 警惕：过分关注不良压力的症状 不良压力的情绪症状 不良压力的认知症状 不良压力的行为
症状 不良压力的生理症状 第7章 不良压力的相关疾病 美国人的死因 压力、健康以及卫生保
健改革 与压力有关的障碍 第三部分 不良压力的倾向及影响 第8章 不良压力倾向的人格模式
：A型行为和敌意心态，不良压力的倾向与影响 A型人格 改善A型行为的技巧 敌意心态
第9章 不良压力倾向的其他人格模式 完美主义 拖沓 E型女性 担忧者 习得性无助和习得
性悲观主义 成瘾倾向模式 相互依赖模式 压力寻求模式：不良压力倾向的人格模式的主要特点
第10章 免受不良压力的人格模式 B型人格 信任心态 第11章 引发和预防不良压力的社
会因素 第四部分 管理压力：策略和方法 第12章 应对方式 第13章 健康缓冲器 第14章 自我对话
、信念和意义 第15章 身心平静的松弛疗法 第16章 管理时间：节奏和平衡 第17章 社会支持：
给予和获取 第18章 个人健康与社会责任词汇表译后记

<<压力管理心理学>>

章节摘录

插图：我们饮食结构中最具破坏力的因素可能是脂肪过多。

能量结构中所消耗的脂肪少于25%~30%是理想状态。

但是大部分美国人都超出这个量。

这是导致这个国家患有心血管疾病和癌症的病人死亡率高的一个因素，这一点在第1章已提到。

特别有害的是我们体内饱和脂肪的含量过量。

由于脂肪同碳水化合物或蛋白质相比，含有更高的热量，过高摄入脂肪会增加肥胖的几率。

过量胆固醇同样会增加患心脏病的危险性，并且会导致极度的恐惧、焦虑、无力感和悲伤。

在这一节的后面，我们会回顾脂肪、胆固醇和其他食物的理想摄入数据。

食物中添加大量精糖，比如软饮料、冰淇淋、糖果和蛋糕中的糖，也会因为各种原因诱发与压力相关的问题。

精糖不包含维生素和矿物质，是“空能量”，它快速造成热量过剩，同样它也能导致情绪的起伏。

消化高糖的食品会使血液中的葡萄糖快速增长，葡萄糖加快分泌胰岛素，胰岛素可以很快地带来能量，并使情绪平静下来。

所以吃糖上瘾的人会随着血糖高低的交替变化而带来情绪的上下波动。

维生素和矿物质的摄入量不足会导致精力不足、易怒、失眠和焦虑。

维生素B在肾上腺素合成时起作用。

虽然B型复合维生素[维生素B1（硫胺素）、维生素B2（核黄素）、烟碱酸（抗癞皮病维生素）、酒酸（本多生酸）和维生素B6（盐酸盐）能安全地大剂量服用，也可安全消耗，但专家更主张，即便处于巨大压力时，均衡的饮食本身也能满足身体日常所需。

这个问题我们会在稍后详细叙述。

盐摄入量过多，尤其针对那些对盐敏感的个体，会增加患高血压的可能。

同样血压越高，在遭遇压力性事件时，就会有更多的血压反应特性。

换句话说，高血压患者在遭遇压力源时，很可能会引起血压急剧升高。

一些证据表明压力能干扰肠道对钙的吸收。

同时，它能增加钙、钾、磷、锌、铜和镁的排泄。

这充分表现在患有骨质疏松症的女性身上。

骨质疏松症是一种骨骼变得不结实并脆弱易折的症状。

酗酒是另一种常见的压力与营养的相关联的方式。

过量的酒精摄入会带来很多危险：高热能摄入、对肝脏和大脑的伤害、危险驾驶、成瘾、营养不良、情绪依赖和判断能力受损。

但还没有证据表明适量饮酒——一天喝一杯左右会有害。

问题在于，似乎出于遗传性的原因，有些个体很容易就上瘾。

而且许多长期或短期酗酒的人，都把酗酒当作一种麻痹自我或在压力期盲目顺应群体压力的方式。

拟交感神经作用物（sympathomimetics）——尤其是咖啡因，通过激活交感神经系统来激发应激反应。

它们不仅仅提高唤醒基线水平，而且能增加反应性。

这些作用物包括：咖啡、可乐、茶、巧克力，对于一些孩子来说，还包括食物的色素和防腐剂。

茶，同样含有其他的拟交感神经作用物：可可碱和茶碱，它们被认为能刺激并加速新陈代谢和提高警觉性。

同其他食物的摄入一样，适度是关键。

如果每天摄入量超过了两杯或三杯咖啡中的物质的含量，就会增加患高血压的危险，提高对压力性事件的反应性，以及患上失眠症。

上述这些，是营养与压力相关联的例证。

接下来，我们来验证一些常见的营养准则，关键的假设就是，明智的营养准则同实践一样都是关于压力控制的极佳的指导方针。

<<压力管理心理学>>

后面，我们会提出一些特别的关于压力的建议。

近几年来，许多国家机构发表了营养报告。

大部分人表现出了高度的一致性。

作为一个例子，我们简要验证一下一份来自1988年美国公共卫生局局长的报告。

<<压力管理心理学>>

后记

在急剧变化和迅速发展的现代社会，人们成长的环境日趋复杂，所面临的问题越来越多，人们所承受的压力也越来越大。

学业压力、工作压力、经济压力、情感压力、健康压力、社交压力……无处不在的压力令我们无法逃避。

研究表明，许多疾病与压力相关，如冠心病、癌症、周期性偏头痛、溃疡、失眠、高血压等，可以说压力与人的健康有着重要的直接联系。

爱立信中国有限公司总裁杨迈由于压力过大，在跑步机上突然辞世；麦当劳的首席执行官吉姆·坎塔卢波由于压力过大，在参加麦当劳两年一度的国际业主和经营者大会期间，心脏病突发不治身亡……可见，压力正在损害我们的健康，影响我们的生活质量，阻碍我们从容美好地享受生活！

可是我们的生活又离不开压力，可以说，没有压力也就没有人生，正如本书第5章中所说：“压力就像调味品——适量时能增加饭菜的美味，太少则会使饭菜淡而无味，太多又会把你呛着。

”没有刺激的生活令人厌烦并感到无趣，有太多刺激的生活则可能会带来不悦和疲劳。

压力对健康有怎样的影响？

压力是怎样影响健康的？

如何管理压力使自己保持健康？

《压力管理心理学》一书将压力和健康联系起来，详细阐述了压力管理的原理、方法和技巧，帮助人们更有效地管理压力，从而获得乐观、健康和幸福的理想生活。

《压力管理心理学》是一本让我们认识压力、理解压力、管理压力，进而增进健康、改善生活、成就事业的著作。

这本书的目标是帮助我们学会如何控制和引导压力而不是屈服于压力。

在翻译和审校的过程中，通过反复研读和学习，我认为它具有以下三个明显的特色：一、内容全面丰富。

这本书由压力与健康的理论概要、压力的更多方面、不良压力的倾向及影响、管理压力的策略和方法四大部分组成。

在每部分具体内容的写作中，作者既注重基本理论的阐述，又十分强调技巧和方法的训练，真正做到了学用结合，理论与实践融为一体。

全书在结构安排和内容取舍上科学合理、循序渐进，带领我们畅游压力王国的所有领域，认识压力的方方面面，了解健康的各层含义，知晓管理压力的各种方法。

二、方法科学易懂。

这本书的最大特色是强调通过整合的、全面的生活方式来实现对压力的管理。

增进健康并不依赖于某种单一的技能或方法，而是需要“找到一个独特的、最适合你的整合途径”。

这就是这本书的主题——一种高效整合的压力管理方式。

作者在书中介绍了诸如锻炼、睡眠、营养、娱乐、应对方式、自我对话、信仰、社会支持、时间管理、放松方法、人格模式等各种各样的压力管理理念、方式和技巧。

只要我和这些方法进行对话式的交流，就一定能找到最适合自己的整合途径，甚至会感觉到这本书读起来好像是为我们自己量身定做的一样。

三、形式活泼多样。

这本书在内容上，趣味盎然，引人入胜；在表述上，深入浅出，通俗易懂；在设计上，便于教师的教和学生的学。

每一个问题的提出都有具体案例作为导入，阐述基本原理时又用具体案例作为解读，因此阅读此书是一项十分有趣的工作。

这本书每章开始都有一条关于本章内容的名言警句，能够引起读者的思考。

正文中有大量翔实的个案材料及丰富具体的方法和技巧，每章后面还配有应用练习或测试，既可培养学习兴趣，也可以锻炼实际应用能力，还可以拓宽视野，提高日后帮助他人管理压力的能力，这些都使得本书具有很强的实用价值。

<<压力管理心理学>>

压力管理不仅是一种理论，也是一门技术；不仅是一门科学，也是一门艺术。

<<压力管理心理学>>

编辑推荐

《压力管理心理学(第4版)》：心理学译丛·教材系列。

<<压力管理心理学>>

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>