

<<心理压力与应对策略>>

图书基本信息

书名：<<心理压力与应对策略>>

13位ISBN编号：9787308046879

10位ISBN编号：7308046877

出版时间：2007-3

出版时间：浙江大学出版社

作者：赵国秋

页数：223

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>

## <<心理压力与应对策略>>

### 内容概要

使用本书学习管理压力可以分为两个阶段。

你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展你的知识。

笔者们希望本书能够成为你管理压力和持续提升健康的一个伙伴。

它可以为你建立新的压力管理和健康模式提供许多有科学依据的好建议。

在开始阅读本书之前，你可以先考虑一下什么最令你烦恼，是工作？  
锻炼？

还是无法放松？

在阅读每个压力管理原则的时候，你会获得对你个人有用的一些领悟。

它们会帮助你聚焦在个人需要或兴趣上。

当然，你还可以通过完成一些测验和练习来设法更好地理解自己。

这里需要提醒你的是，学习管理压力的过程是一个潜移默化的过程，你会一边学习一边成长。

本书不仅提供了应对和战胜压力的策略，最重要的是，它将设法改变你。

在阅读、练习、讨论和再次阅读之后，你的思维模式将会发生转变。

当几星期后回过头来看，你会发现，你学会了用新的方式看待你自己，明白了自己的价值观以及个人风格是如何影响压力的，从而更好地生活。

## <<心理压力与应对策略>>

### 作者简介

赵国秋，男，1955年生，浙江诸暨人。

教授、浙江大学硕士生导师，现任杭州市第七人民医院院长，兼任中国心理卫生协会常务理事，浙江省心理卫生协会理事长，中国疾病预防控制中心(CDC)精神卫生中心健康教育部部长，国家突发公共卫生事件应急专家组成员，国家劳动与社会保障部

## <<心理压力与应对策略>>

### 书籍目录

1 认识压力 了解压力 消除压力偏见 压力如何扮演“杀手” 2 压力应对及管理 管理压力的核心原则 原则1 认识自己 原则2 增强工作控制感 原则3 建立良好的人际关系 原则4 丰富你的工作 原则5 承受生活的考验和磨难 原则6 减少压力的饮食方式 原则7 通过锻炼来减少焦虑 原则8 发挥认知潜能 准备行动 3 压力的相关知识 了解应对方式 了解自杀行为 从“过劳死”解读职业压力 抑郁预防与职业压力管理附录：压力评估工具参考文献

<<心理压力与应对策略>>

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>