

<<压力控制>>

图书基本信息

书名：<<压力控制>>

13位ISBN编号：9787504552594

10位ISBN编号：7504552593

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：胡安·阿巴斯卡尔 (Juan R.Abascal)

页数：180

字数：226000

译者：苏静

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>

<<压力控制>>

内容概要

书中的大多数材料都来自于我们在压力控制研讨会上介绍的信息，为了真正鼓励读者与《压力控制》进行对话式的交流，我们努力使它读起来好像为每位读者量身定做的一样。

本书包括压力概述、控制策略第一阶段、控制策略第二阶段、压力控制的进一步运用、工作场所压力五部分内容。

<<压力控制>>

书籍目录

第一部分?理解压力?第1章?导言	变化的市场	压力控制与压力管理	坚持三个星期	阅
读本书的技巧	切莫浅尝辄止	本章小结?第2章?压力概述	压力的定义	压力与疾病
霍姆斯-拉伊生活再调整级别表	压力的负面影响	身体方面的后果	心理方面的负面影响	
对工作的负面影响	压力心理学：应激反应	应激反应的缺点	压力致敏	
什么是可能的	信念的力量	身心的关系	本章小结	本章问题
第二阶段?第3章?呼吸	膈膜呼吸	练习膈膜呼吸	呼吸的变化	呼吸和次昼夜规律
本章小结	本章问题?第4章?培养意识	自我意识的价值	旁观者的姿态	态度决定一切
压力耐受性	控制	控制的位置	承诺	挑战
承诺和挑战	本章小结	本章问题	控制策略回顾：第一步	第三部分?控制策略：第二阶段?
第5章?习得身体智慧	培养身体智慧	战士心态	渐进肌肉放松法	练习渐进放松法
伸展肌肉的重要性	直觉性舒展	减轻或预防紧张性头痛的舒展练习	本章小结	
本章问题?第6章?用新视角看问题	重构	进入乐园	生活就像情景喜剧	生活就像小说
特殊效果	重构个案研究：应用特殊效果	放弃求对心理	寻求双赢结局	
换位思考	抵制非理性观念	认知重构	地图不等于实际的地理环境	乐观主义
何时乐观	如何成为乐观者	重构练习	本章小结	本章问题?第7章?疏通怒气
愤怒的本质	愤怒与A型性格	克服愤怒	重审“重构策略”	控制愤怒个案分析1：公路愤怒
愤怒控制个案分析2：职场愤怒	制定个人计划，缓和怒气	把批评当作反馈信息	控制策略回顾：第二步	第四部分?压力控制的进一步运用?第8章?营养
良好营养七步法	?1?食物种类齐全	?2?多吃天然食物	?3?避免过多摄入咖啡因	?4?避免过量饮酒
?5?补充维生素和矿物质	?6?多餐，慢食	?7?保持健康的体重	体重控制和个人“基础点”	降低“基础点”
利用“行为调整策略”，改变饮食习惯	本章小结	本章问题?第9章?体育运动	运动的好处	运动类型
有氧运动	无氧运动	低强度运动	你需要的运动量	提高积极性
获得良好的睡眠	如何进入并保持睡眠	本章小结	本章问题?第10章?心理技术学	生物反馈
生物反馈的种类	双重诱导催眠磁带	催眠术的原理	催眠可以控制头脑吗	盐池漂浮疗法
漂浮体验	漂浮的积极影响	脑波同步技术	脑电波	拖曳
体验脑波同步器	脑波同步器的应用技巧	本章小结	本章问题	第五部分?工作场所压力
?第11章?职场压力	导致工作压力增加的因素	变化加快所带来的影响	十种错误的假设以及有效的解决方法	?1?幻想别人可以帮助自己降低工作压力
?2?以为自己可以抵制变化	?3?认为自己是一个牺牲品	?4?认为如果自己的工作成效不大，就应该再努力一些	?5?认为自己可以一直从低压力的工作环境中获益	?6?认为接受危险的工作并非明智之举
?7?认为只要自己努力工作，就可以控制一切	?8?认为在工作压力太大的时候应该进行心理放松	?9?认为“员工关怀”管理应该一直努力确保自己能够舒适地工作	?10?认为未来将会变得令人恐惧	本章小结
本章问题?第12章?时间管理	拖延	克服拖延行为的六步骤	时间管理	重要性和紧迫性
你的个人使命宣言	其他一些时间管理的建议	本章小结	本章问题?第13章?自信	阐释“自信”
区别自信、被动与好斗	不自信的负面结果	自信的优势	为什么人们不能表现得很自信	关于权利的自信原则
表现自信的有效机制	调整自信心的有效步骤	运用四步法	非语言形式的自信	如何在好斗型的人面前表现得更加自信
如何对付讨厌的老板	自信与说服力	本章小结	本章问题	重新审视压力控制策略

<<压力控制>>

章节摘录

第一部分?理解压力 第1章?导言 变化的市场 知道怎样控制压力在今天的商业社会已经变得越来越重要。

引用20世纪60和70年代最著名的词作家和诗人，鲍勃·迪伦（Bob Dylan）的名言：“这个时代，它们在变”。

10年以前，年轻人都会这样想：如果他们是负责的、可靠的，而且对公司忠诚，那么公司应该照顾他们。

他们指望一级级往上晋升，到达管理者的位置，那是他们一生的职业。

现在是一个裁员的时代，一个公司雇佣你只因为你，或者你的职位，对公司来说仍然有用处。

用底线收益来定义，“有用处”的意思就是：你还能产生利润吗？

在另一方面，不言而喻，你留在这个公司不过是因为它暂时还能满足你对薪水、工作条件以及其他额外利益的要求，你也并非从一而终。

那些一向很关注体育的人知道，还在不久之前，运动员被球队挑中之后，他的整个运动生涯都将在这个球队度过。

当然，现在随着免费代理的出现，这些都被改变了。

现在，一个球员会到出价最高的球队或者能够给他提供更好的发展机会或生活条件的城市去发展。

在1996年的美国国会致辞上，美国（前）总统克林顿说：在变化的商业社会中，所有的美国人都应该把自己看成一个出售商品的企业家，而商品就是他们自己。

那种一生之中只从事一种职业的想法已不再现实了。

很多人的一生之中不仅仅更换工作而已，他们的职业都改变了四次或五次。

这主要是因为我们已经度过了工业时代，进入了信息时代。

我们现在一年所接触的信息量相当于我们的祖辈一生所接触的信息量，真令人惊奇。

而且信息增长的速度也越来越快。

要在信息时代获得成功，你需要很强的适应性去适应新的、不断变化的环境。

控制压力的能力能使你从容不迫地应对新奇的事物，当机会出现的时候，让你拥有预先感觉到并抓住机会的优势。

· · · · · ·

<<压力控制>>

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>