

<<红灯喊停最有效的减压术>>

图书基本信息

书名：<<红灯喊停最有效的减压术>>

13位ISBN编号：9787801208262

10位ISBN编号：7801208269

出版时间：2004-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：乘黄

页数：200

字数：150000

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>

<<红灯喊停最有效的减压术>>

内容概要

现代生活中的人们每天遭受到来自于各方各面的压力，并常常因为压力过大而引发各种疾病甚至导致死亡，怎样才能生活的健康并且快乐？

如何才能缓解压力带来的焦虑与不适？

本书致力于帮助你平静地面对人生的压力，化解你的愁思和忧惧，营造积极乐观的人生境界。

<<红灯喊停最有效的减压术>>

书籍目录

一.压迫.紧张.痛苦,压力无处不在——压力的来源与成因 1.逃离不开的恶劣环境致使压力剧增 (1)都市生活中蕴含的种种不安 (2)苦苦思索这个忧虑的大社会 2.难以负荷的个人的痛苦与焦虑将压迫感升级 (1)难以承受的工作之重 (2)不负责任的价值观使问题越积越多 (3)不成熟的处世哲学令人际关系日趋紧张 (4)不良性观念和性习惯导致不和谐的性生活 (5)懒惰的人无法拥有健美的身材和健康的体魄 (6)赤裸裸的金钱法则令人精神崩溃 (7)接受教育的程度不同,12抵抗压力的能力也各异 (8)没有信仰或信仰极端的人都不能挣脱虚幻的精神折磨 3.颠覆健康的元凶——压力造成的疾病及症状 (1)不要忽视早期征兆 (2)压力正在侵蚀你的身体 二.与忧虑共舞——抗压法则 1.忧虑不止该怎么办? (1)为什么我会这么容易忧虑? (2)为什么忧虑的人需要比较多的证据去做决定? (3)人们担忧什么? (4)怎么知道自己担忧过度 2.以行动解决问题 (1)解决问题的准备工作 (2)如何解决问题 (3)以行动解决问题 3.面对挫折 (1)思想感觉:亲密的关系 (2)消极的思想 (3)消极与问题的解决 (4)小西和丽莎 (5)不是黑就是白的思考方式 (6)过分笼统的思考方式 (7)自责 (8)预测未来 (9)轻看成功 4.总有无法消除的忧虑 (1)如果你需要更多的练习,该怎么办! (2)不能解决的问题 (3)忧虑和焦虑 三.与压力快乐相处——抗压哲学 1.放松身体 (1)充足的睡眠 (2)均衡的饮食 (3)适当的运动 (4)休闲.旅游 2.舒缓精神 (1)学会拒绝 (2)适当宣泄 (3)勇于面对现实 (4)自我激励 (5)一颗平常心 3.处理问题 4.对号入座的案例分析 (1)黏人的孩子 (2)叛逆的青少年 (3)爱说话的邻居 (4)冷嘲热讽的老师 (5)要求过度的芳邻 (6)占有欲强的婆婆 (7)高傲的医生

<<红灯喊停最有效的减压术>>

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>