

<<压力太大怎么办>>

图书基本信息

书名：<<压力太大怎么办>>

13位ISBN编号：9787802511705

10位ISBN编号：7802511704

出版时间：2009-5

出版时间：赵晓波 金城出版社 (2009-05出版)

作者：赵晓波

页数：275

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>

<<压力太大怎么办>>

内容概要

轻松面对生活，不是消极的逃避，是睿智，是从容，是超然，是对灵魂的隆重洗礼，是对精神家园的守护，是还心灵一片宁静之地。

一本教你轻松生活的快乐宝典。

做一个心情快乐的人！

做一个用心去感受世界的人！

生活中有挫折、有烦恼，学会减压，学会轻松生活，生命之舟将更加轻快，心灵空间将更加博大，人生舞台也将更加宽广。

<<压力太大怎么办>>

书籍目录

第一章 全面认知压力心理测试一看看你现在承受着多大的心理压力心理测试二测试你承受心理压力的能力什么是心理压力生活中压力无处不在压力从何而来压力的实质——认知人人都有压力，化压力为动力第二章 管理好你的生活营造个人的避风港湾心理测试测测你的生物节奏类型管理好你的时间排除琐事带给你的压力善于进行目标管理舍掉一些无谓的忙碌别让小压力聚积化解周围的压力保持身体轻松睡眠减压食物解忧心理治疗室用“森田疗法”化解烦躁不安培养你的业余爱好第三章 管理好金钱减轻你的经济压力心理测试了解自己对金钱的真实感受无压理财的六法则不要做金钱的奴隶摆脱金钱的重压心理治疗室用“认知疗法”减压第四章 职场减压别把工作当苦役心理测试一职业个性测试心理测试二工作压力测试快乐工作最轻松争取得到上司的赏识赢得职场好人缘巧妙克服职场厌倦症会休息才会工作让不满足适当地“流”出一点来拒绝成为现代社会的“拿破仑”心理治疗室平定情绪的深呼吸法第五章 心态解压积极乐观将压力扼杀在摇篮里心理测试你的心态能承受多大的压力乐观将压力化为无形压力大小，心境重于环境轻松生活，切勿预支压力找到自己的位置，不必事事拔尖懂得放弃，不必过分执著多想自己拥有的幸福，克服心理失落感吹散过去的阴影远离消极心态心理治疗室用自我暗示法调节心态用想象脱敏疗法克服焦虑第六章 性格解压用坚韧豁达打造健康心理心理测试情绪稳定性测试坚强，不被境遇吓倒用坚持的精神扫除失败的阴影去除心中的怯懦感困境培养超强的抗压能力开朗是克服忧郁的利剑勇敢地面对别人的嘲讽别让自卑捆住手脚积极化解压力让压力变成动力心理治疗室放松疗法第七章 情绪解码平和淡泊是抑制压力的屏障心理测试一焦虑程度测试心理测试二你有忧郁症吗做好情绪的管家不让压力久留不要庸人自扰心胸豁达让生命之舟轻载做个不抱怨的人别把事情想得太严重用自嘲来解忧忘记痛苦，让心灵享受自由不要轻易动怒有一种病叫“没病找病”心理治疗室运动减压法——在运动中释放心情第八章 人际减压和谐和气是疏导压力的解压阀心理测试一人际交往状况测试心理测试二人际交往能力测试有朋友，有快乐学会倾诉助人就是助己赠人玫瑰，手有余香大声喊出“我爱你们”心理治疗室说出你的压抑在哭泣中降压在笑声中轻松第九章 情感解压在温馨港湾中乐而忘忧心理测试生活幸福指数测试用爱来构建幸福家庭“吵”出幸福来在家庭琐事中发现快乐在生活中慷慨地“及时行乐”给自己种棵“忘忧草”回归简单生活“创造”生活，愉悦灵魂心理治疗室创造疗法释放压力

<<压力太大怎么办>>

章节摘录

第一章全面认知压力什么是心理压力“压力”这个概念首先由加拿大心理学家谢尔耶提出来的，他认为压力产生于个体无能力、无资源应对外在需要的非特定的生理反应。

他认为可以把这种反应分为三个阶段：1.警觉阶段当压力出现时，个体就会心跳加速，体温和血压降低，开始调动身体中储存的物质和能量来应付压力。

2.抗拒阶段先前的症状逐渐消失，脑垂体腺与肾上腺皮质分泌大量激素，增加对压力来源的抗拒力，用实际行动尝试解决问题；3.衰竭阶段有机体已经无法适应长期的压力，脑腺垂体和肾上腺皮质无法再连续分泌激素，可能导致身体的伤害，若发展下去，可能极端衰竭，甚至死亡。

拉扎鲁斯将压力定义为：“个人与环境中的事、物的一种特别关系，这种个人与环境中的事、物、物的关系，被评估是有心理负担的，或超越其资源所能负担的，以及危害其健康及个体综合利益。”欧纽斯基指出，压力的产生是由于缺乏社会的支持。

他认为，适当的社会支持、价值观支持和宗教支持，在一定的程度上可以缓解压力的伤害。

综上所述，压力就是生活中超越个人能力所能处理的，或扰乱个体平衡状态的事件所引起的心理反应。

生活中压力无处不在西方有这样一则寓言：有一匹骆驼能力非常出众，干活任劳任怨。

有一天，主人寻思：既然我的骆驼如此精力充沛、力大无穷，我就一定要物尽其用，能一次搬运走的东西绝不分两次搬运。

他打算测试一下骆驼一次到底能承载多大的重量。

于是，他找来一捆稻草搁在骆驼的背上，骆驼气定神闲。

主人接着加了一捆稻草，骆驼依旧没有什么反应。

主人便不断地加上一捆，再加上一捆……到后来，主人只剩下一捆稻草了，宛若驮了一座小山的骆驼还是好好地站在那里。

主人不由得暗自得意，心想再加一捆稻草骆驼也必定安然无恙，就随手把最后一捆稻草也放在骆驼的背上。

不料，就在那一瞬间，这匹高大而能干的骆驼轰然倒下了。

是最后一捆稻草压垮了强大的骆驼？

显然不是，追根究底，骆驼之殇源自前面一捆捆稻草的累积。

这则寓言给了我们一个启示：不管一个人如何强大，他都会有最后的承载极限，如果一味地给他施加哪怕是毫不起眼的压力，最终，他也必然会被压垮。

其实，在人生路上，我们正是背负着这样的“稻草”前行，或许，单个而论，这一捆捆“稻草”并未见得沉重，不足为虑，然而当它们积累到一定量的时候，也会像压垮骆驼一样压垮我们的身体，摧毁我们的神经。

这一捆捆的“稻草”就是遍布生活各个角落的种种压力。

当你无法忍受日复一日的工作，却又害怕自己创业，也不敢放弃稳定的收入；当你与家人的沟通出现了问题；当夫妻之间的感情出现红灯……遇到这些情况，你会有什么样的感受，也许表面上一切正常，可你心里却不开心。

即使你平日看惯了的事物，比如杂乱的办公桌，每天没完没了的加班，家中还未刷碗的厨房，油瓶倒了都不扶的家人，当你看到这一切你是否会感到烦躁。

你甚至在事情发展顺利的时候，也会感到巨大的压力。

也许别人对你很好，但你却疑心重重；也许，你会对一尘不染的房间感到十分不自在。

除非你生活在山洞里，否则，你肯定能从媒体、同事、邻居那里感受到压力的存在。

总之，压力无处不在，而且它又是一种奇怪而且高度个性化的现象。

既然压力无处不在，那么压力对你来说，意味着什么呢？

不确定、不适、疼痛、担心、焦虑、害怕、兴奋、担忧。

这些情绪使人感到压力，同时这又是由压力造成的。

由于如此多种的压力以如此多的方式影响着如此多的人，同时，每个人的压力感受不一样，同样的事

<<压力太大怎么办>>

物，可能给一个人带来压力，给另一个人带来愉悦。

压力的涵义是如此的宽泛，以至，我们感到压力已经无法定义。

那么，压力到底是什么？

在日常生活当中，常常会感到下面的压力。

当生活改变时：急性压力急性压力是由变化导致的。

即，你生活中出现不熟悉的事物，你身体、心理的平衡被打破。

以下情况都将会对你的身体和情绪造成压力。

熬夜、升职、结婚、大学毕业、彩票中奖、疾病、离异、破产、失业、超负荷的工作。

你的生理、心理、情绪，甚至你体内的化学反应已经适应了事物的某种状态。

你的生物钟调整好了特定的睡眠时间，你的体能也在特定的时间达到了顶峰或跌入谷底，你的血糖也会随着每天固定的进餐时间而变化，沿着这条路走下去，你的身体和精神将会时刻知道接下来会发生什么。

无论是物理的变化（比如感冒），还是化学变化（吃了某种药），或是情绪变化（婚姻、亲人离去），只要我们目前的状况发生改变，平衡就会被打破，生活也会改变。

我们的身体、情绪被迫离开了预期的轨道，变化之后就是压力。

不能确定的是，在产生负面影响之前，你能承受多少变化，一定的压力是好的，太多了就会损害健康、稳定和平衡。

没有计算公式可以计算出每个人承受压力的范畴，你所承受的急性压力可能和你朋友或家人所承受的完全不同。

当生活成为过山车的时候：阶段性压力阶段性压力就像很多急性压力，或者说很多生活变化，在一段时期内同时发生。

如果你经历了一周、一个月、一年的连续不断的个人灾祸，你也许就知道什么是阶段性压力的痛苦了。

阶段性压力会以更奇怪的方式出现，比如担心，有点杞人忧天，过分担心或担心一些在现实中不太可能的变化。

看看下面几种情况，你是不是一个杞人忧天的人：你发现自己在担心那些极不可能发生的事情，比如遭遇车祸、患上某种疾病。

经常失眠，担心失去爱人，或爱人失去你怎么办。

听到电话或收到邮件，立即想到自己即将面对坏消息。

担心而产生的焦虑能够引发生理、意识和情绪上的各种症状。

比如心悸、倦怠、惊慌、抑郁、恐惧。

当生活变质时：慢性压力慢性压力与急性压力相反，它与变化无关，而是长期的、持续的对身体、情绪和精神的压力。

比如，常年的贫穷、慢性疾病、不健全的家庭生活以及让你憎恨的工作环境等，都是慢性压力的引发因素。

有些人的慢性压力很明显，比如在战火纷飞的国家，在监狱中。

有些慢性压力不明显，如较低的自尊、怀才不遇、感情生活不幸。

压力从何而来压力来自我们的内心，是你自己对事物的认识，而非事物本身所引起的。

跳槽对一个人来说，可能是恐怖的压力，而对另一个人来说，可能是千载难逢的机遇。

关键是心态在起作用。

那么，让我们苦不堪言的压力究竟由何而来呢？

信仰缺失信仰缺失、精神沙漠化对于年轻一代尤其明显，在成功之路上遭遇“滑铁卢”，在爱情长跑中遭遇“铜臭狙击”时，在房子、车子的压力下辗转反侧时，他们往往感到茫然，成了“高压”人群的主体。

理想与现实的冲突很多人都渴望成功，都在不断地寻找失败的原因，寻找成功的方法，探索成功之路，来实现+自己的梦想。

然而，理想与现实往往是有差距的，当绚丽的理想泡泡一次次被残酷无情的现实击得粉碎时，人往往

<<压力太大怎么办>>

会产生强烈的挫折感，于是有了更大的心理压力。

信息潮与快节奏的生活这是一个信息时代，海量的信息层出不穷，它冲击、改变、吞噬着人们的原有观念，并且让人很难建立起新的持久的观念。

生活在这样一个瞬息万变的时代，人往往会感觉被信息包围，在信息的潮水中身不由己、随波逐流。

电话、网络等正在改变着人的生活，也让人的大脑空间承受了前所未有的压力。

同时，信息时代加快了生活节奏，让人疲于应付。

社会固有观念带来压力在漫漫的历史长河中，已经约定俗成地形成了许多固有观念。

一旦违背这些观念法则，就有可能面临来自社会的质疑；然而，一旦放弃个人的意愿，顺从社会的普遍观念，内在的压力也无可避免地困扰着个人。

例如，社会的既有观念，认定女性必须以家庭为重，必要时放弃工作；必须在工作中隐藏锋芒，免得被误以为是凭“特殊关系”高升。

所以，当女性因为工作无法承担家务时，她可能会被冠以“是女强人，但不是好母亲”的“罪名”。

同样，社会的既有观念，也认定男性必须有一个好工作来养家糊口，必须男儿有泪不轻弹，否则就是不求上进，就不是男子汉。

可以说，社会的固有观念，在某些时候已经成了压制个人意愿、个人发展，甚至是压制个人快乐源泉的无形杀手。

职业本身带来的压力一些高危险的职业会带给人特殊的压力，使人常常处在高度戒备状态中。

例如，美国曾有一个针对航空领航员的报告指出，情绪的因素已从工作表现中受到要求。

该份报告说明，航空领航员的工作是具有高压力的职业，这也就是为什么领航者必须定期做血压、心跳等检查，因为情绪上的健康与身体的状况良好一样重要，而情绪可以在数分钟内立刻变坏。

在美国、荷兰以及其他一些国家，在每一次空难事件之后，对领航者身体的剖析，已经延伸到精神及心理的剖析。

<<压力太大怎么办>>

编辑推荐

《压力太大怎么办》教你轻松生活的快乐宝典。

做一个心情快乐的人！

做一个用心去感受世界的人！

生活中有挫折、有烦恼，学会减压，学会轻松生活，生命之舟将更加轻快，心灵空间将更加博大，人生舞台也将更加宽广。

<<压力太大怎么办>>

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>