

<<放松>>

图书基本信息

书名：<<放松>>

13位ISBN编号：9787807000471

10位ISBN编号：7807000473

出版时间：2006-7

出版时间：海南出版社,三环出版社

作者：沃克

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>

<<放松>>

内容概要

在当今社会，每个人都有不同程度的焦虑和忧郁，那么如何克服和预防呢？

透视焦虑、理性思考、探寻存在的意义、计划生活、制定目标、练习放松、清除条件焦虑反应、果敢决断、做出决定、加强营养和锻炼、参加娱乐和消遣、增进友谊和交流、自我催眠、寻求专家的帮助，都是本书中讲到的对身体和精神非常有效的放松方法。

为了更好地理解和运用这些方法，作者C.尤金·沃克还在每章结尾设计了多个压力调控练习，以帮助你快速而有效地缓解各种压力和紧张，逐步达到轻松生活和工作的目的。

成千上万的人从C.尤金·沃克那里学到了这些放松方法，缓解了工作紧张，减轻了生活压力，妥善地解决了问题，果断地做出了决定，摆脱了困境和日常忧虑的困扰。不管你是偶尔有压力，还是长期顾虑重重，你都能通过阅读本书找到实用的、可操作性强的解决办法：将生活更好地掌握在自己的手中。

作者简介

C.尤金·沃克，临床心理学家、顾问，现任美国俄克拉何马大学医学院荣誉教授，著有或编有20多本书。

<<放松>>

书籍目录

前言1 透视焦虑状态2 理性思考3 探寻存在的意义4 精心计划生活5 制定切合实际的目标6 练习全身放松7 清除条件焦虑反应8 果敢决断9 做出决定10 加强营养和锻炼11 参加娱乐和消遣12 增进友谊和交流13 自我催眠14 寻求专家的帮助

<<放松>>

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>