

如何放松自己-实用心理减压自助手册



[如何放松自己-实用心理减压自助手册_下载链接1](#)

著者:玛莎.戴维斯(美)

出版者:中央编译出版社

出版时间:2002-08

装帧:平装

isbn:9787801095947

本书针对现代社会中普遍存在的人们心理压力的困扰而提出以下如何缓释排解工作压力与生活压力的方法：呼吸定神、逐步放松、冥想、自我催眠、想像、驳斥不理性想法、停止思想、控制焦虑、应对技巧、锻炼、营养、时间安排、工作压力管理、快速放松。并且对这些方法提供了简明具体且循序渐进的指导。

作者介绍:

目录: 第五版序言

1怎样应对压力

2身体的感知

3呼吸

4循序渐进地放松

5沉思默想

6想像

7实施放松训练

8自我催眠法

9自生训练法

10几种锻炼技巧的简练结合

11录制你自己做放松锻炼的磁带

12驳斥非理性思想

13思想终止法

14焦虑控制

15应对技巧的训练

16制定目标和时间管理

17培养自信心

18解决工作压力

19营养

20运动

21收效甚微时不要气馁

• • • • • [\(收起\)](#)

[如何放松自己-实用心理减压自助手册_下载链接1](#)

标签

如何放松自己

放松

心理学

压力

健康

心理学,压力,抑郁症,心理

评论

[如何放松自己-实用心理减压自助手册_下载链接1_](#)

书评

[如何放松自己-实用心理减压自助手册_下载链接1_](#)