

# 减压



[减压 下载链接1](#)

著者:[美]凯洛·涂金顿

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2004-01

装帧:平装

isbn:9787115118875

《减压:献给忙碌者的礼物》从以下几个方面，围绕着“保持平静和享受生活”这一主题进行了深入阐述：

饮食和压力——自由而毫无焦虑的饮食；

孩子和压力——如何处理孩子从染头发到“糟蹋”身体这样一些问题所引发的矛盾；

催眠和压力——无需安眠药片，通过自然方法解除压力；

消除消极思想，它们会把你的每一次机会变成失败；

不要带着杀死同伴的愿望去上班；

消除财务压力的五个步骤；

减轻压力的最佳运动方式；

掌握放松技巧，在任何有压力的情况下保持放松；

制定控制压力的计划与目标；

为实现新目标而设定准则。

作者介绍:

目录: 1、压力对人体的影响  
2、认识自己所承受的压力  
3、消除压力的一般方法  
4、消除产生压力的思想和行为  
5、工作中的压力  
6、家庭中的压力管理  
7、放松自己  
8、通过呼吸和伸展来消除压力  
9、饮食和压力  
10、运动  
11、综述  
附录A 压力及抵御压力能力测验  
附录B 有关机构  
· · · · · (收起)

[减压](#) [下载链接1](#)

标签

健康

生活

心理

科学

减压

评论

有点糙，但是能学到东西

---

挺轻松的一本小书，纸质很好，每页可以随手翻起来

---

[减压 下载链接1](#)

书评

---

[减压 下载链接1](#)