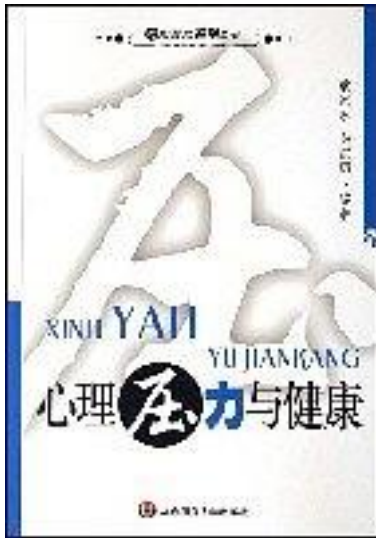


心理压力与健康



[心理压力与健康_下载链接1](#)

著者:耿兴永

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2006-8

装帧:平装

isbn:9787561748251

毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。在强大的心理压力的影响下，我们会感到紧张不安，失去热情，容易疲劳，孤独抑郁。长期的精神紧张还会引发心脏病、胃肠疾病等多种疾病。精神不振、多病，会导致我们工作效率低下，人际关系不良，难以适应工作与生活。这么多的压力我们怎么应付？怎样让我们的生活变得轻松快乐一些？本书说明了我们为什么会感受到压力，什么样的人会有压力？压力的原因是什么？怎么应对压力？本书除了用通俗流畅的语言告诉读者之外，还有不少让你捧腹的漫画，让你在轻松学习的同时能得到一时独有的快乐。

现如今，一方面，快节奏的城市生活、转型期的生活、繁重劳累的工作等等，让我们感到紧张不安，给我们带来心理压力；另一方面，人与人之间冷漠的关系，又让我们很难把自己的忧郁和孤独及时地排解出去。毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。本书为“心理援助系列丛书”中的一本，从心理压力的根源、性格、人际关系障碍、工作压力、情感控制、减压法等方面展现了人们的生活状态及减压方法，通俗易懂，值得一读。阅读本书，恰当地释放心理压力，更好享受生活的乐趣吧！

作者介绍:

目录:

[心理压力与健康_下载链接1](#)

标签

情绪

心理学

压力

自我调节

二

评论

[心理压力与健康_下载链接1](#)

书评

[心理压力与健康_下载链接1](#)