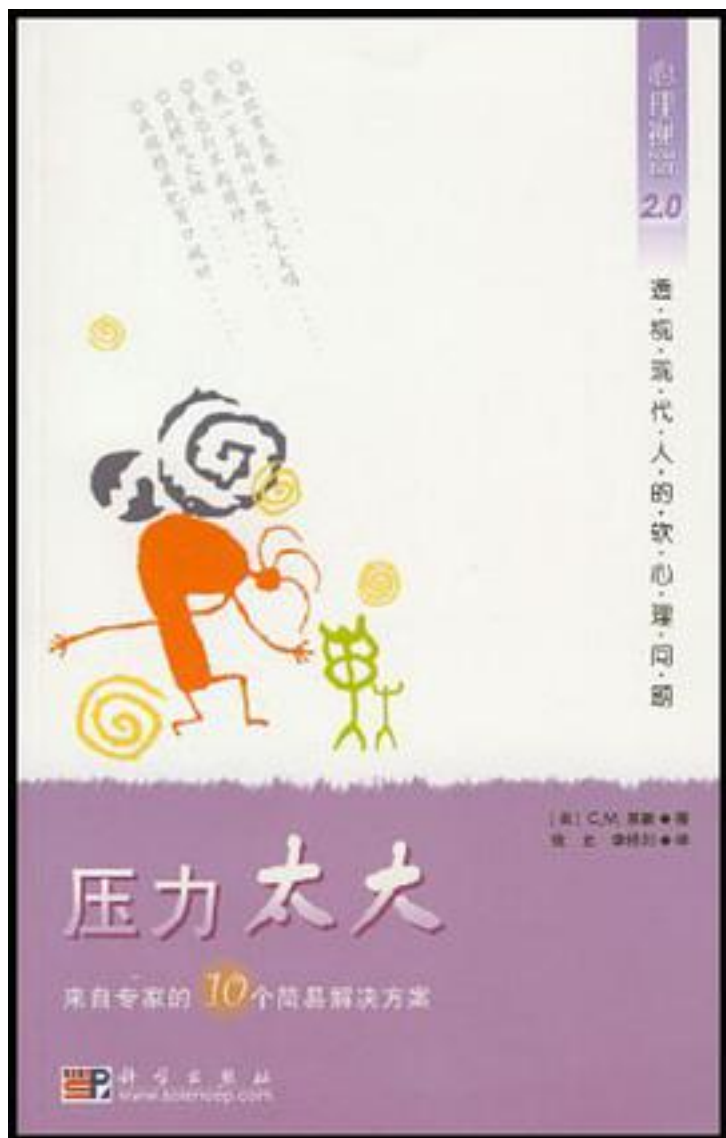


压力太大



[压力太大_下载链接1_](#)

著者:惠勒

出版者:科学出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787030206589

压力就像天气，人人都在谈论，但却没有谁能真正有所作为；压力就像夜晚的小偷，一步一步走近你，偷走你的睡眠，偷走你的健康……

我们每个人都在压力中挣扎。压力会缩短我们的寿命，夺去我们挺拔的身姿，过早的在我们容颜上留下衰老的痕迹……

本书向你提供了10个简易可行的减压方法，以心理学、心身医学和认知行为疗法为基础，提供了大量具体的建议。

作者介绍:

C. M. 惠勒。医学博士，哲学博士。美国哥伦比亚特区华盛顿心身医学中心工作人员，俄勒冈州波特兰心身医学的创建人，波特兰州立大学公共健康学院讲师。

目录: 简介第1章 评价你的压力水平压力的自我评价／27练习
评价你生活中的压力事件及其影响／27审视压力／30练习
评价你的压力症状／34压力以怎样的方式影响你／36结论／37第2章
找到健康的应对方式你现在是如何应对的／40练习
应对问卷／41理解压力应对过程的两个步骤／43初步评价／43练习
追踪你的初步评价／44二次评价／48使用灵活多变的应对策略／49应对还是不应付／50健康的应对策略／53解决问题／53基于情绪的应对方式／56基于意义论的应对／58结论／60第3章
有效利用你的强制理解积极心理学／62培养应对压力的强项和品质／63乐观主义／64选择幸福和快乐／70练习 增进快乐／71结论／72第4章
融入生活心流／74在每一天发现心流／80专注／81专注冥想的裨益／83拥有平和的心境／85结论／90第5章 使用食疗法现代世界的饮食／92练习
你是什么类型的进食者／95压力如何影响你的饮食／97糟糕的饮食如何造成压力／101利用食物应对压力／104吃什么／105怎么吃／108练习 专注地吃／110结论／112第6章
活动你的身体活动身体，创造平静／114锻炼能做什么／116锻炼与身体健康／116锻炼与心情／118确定锻炼目标／119锻炼的强度和频率／120结论／121第7章
表达自我压抑和压力／125健康的应对策略／128练习
追踪消极情绪／131倾诉和自我表达的好处／132向治疗专家倾诉／136创造性地自我表达／137练习 叙述一段苦恼的经历／141练习
给曾经伤害过你的人写一封信／142结论／143第8章
与他人联系了解与人交往的根本动力／146社会支持对健康的好处／147与世隔绝者的健康风险／149培养有益的关系／149练习 要你想要的／152结论／154第9章
在极度压力下保持冷静压力应对的心身技巧／156练习 自体练习／160结论／162第10章
超越人类最基本的强项——超越／165练习 生活有意义吗／166结论／168
· · · · · · ([收起](#))

[压力太大_下载链接1](#)

标签

思维

心理学

评论

[压力太大_下载链接1](#)

书评

[压力太大_下载链接1](#)