

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	应对还是不应对／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
心境／85	结论／90	拥有平和的心境／85	第5章 使用食疗法现代世界的饮食／92
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
活动你的身体活动身体，创造平静／114	练习 专注于地吃／110	结论／112	第6章
与心情／118	确定锻炼目标／119	锻炼能做什么／114	锻炼与身体健康／116
表达自我压抑和压力／125	锻炼的强度和频率／120	结论／120	第7章
追踪消极情绪／131	健康的应对策略／128	练习	
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](#)