

哈佛减压课



Manage Your Stress
Overcoming Stress in the Modern World

哈佛减压课

约瑟夫·施兰德 (Joseph Strand) 著
[美] 莉·温斯顿 (Lyle M. Winston) 译
张其成 译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

[哈佛减压课_下载链接1](#)

著者:约瑟夫·施兰德

出版者:中信出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787508651347

现代人的生活中，处处充满了压力。大量研究已证明，压力若得不到很好的治疗或排解，就很有可能引起相关的生理疾病，包括心血管疾病、消化系统疾病、免疫系统疾病、

脑部疾病或其他常规疾病，从而严重影响我们的健康和生活会。

那么，如何正确地认识压力？如何缓解压力，化压力为动力？

哈佛医学院博士约瑟夫·施兰德根据其最新的权威研究成果，详细解读了压力。他认为，压力实际上源于人类的生存本能，源于我们对未来不确定性的焦虑。而且，作为一个自古以来就有的生存工具，现代人对压力似乎有些反应过度。

我们可以从以下几个方面着手，进行压力管理：

- 制定完整的压力管理方案。利用一些简单的方法减轻压力，包括调整睡眠习惯、饮食习惯、作息表，同时进行积极情绪方面的训练。

- 了解前沿的压力研究：找到你的压力源及压力对你的影响，认真思考自己对压力的感受及反应。

- 每日压力练习：降低工作、生活、学习等让压力环境中的压力水平，通过具体的方法减轻压力，摆脱压力的干扰。

- 专业治疗：在压力无法得到缓解时，知道自己应去何处寻找专业治疗，解除压力带来的负面影响，重返健康的生活。

通过科学地使用这些有效的方法，能够让我们在生活中减轻压力、化解压力、提高效率，从而认识到自己的价值，获得内在的愉悦与幸福感。

作者介绍：

约瑟夫·施兰德：哈佛医学院精神病学讲师，同时任CASTLE项目(Clean and Sober Teens Living Empowered)医学主任及RTR公司 (Road To Responsibility, Inc.) 医疗主任。

利·迪瓦恩：独立制作人及作家。

目录: 第一部分 压力是什么 // 001
第1章 认识压力源 // 003
第2章 压力的起源 // 007
第二部分 了解你的压力 // 019
第3章 为什么会有压力 // 021
第4章 压力引起的神秘症状 // 039
第三部分 压力对健康的影响 // 057
第5章 慢性压力的危害 // 059
第四部分 识别压力 // 073
第6章 正确地应对压力 // 075
第五部分 管理压力 // 085
第7章 平衡生活，实现压力最小化 // 087
第8章 制订减压方案 // 107
第六部分 破坏性压力 // 127
第9章 如何应对破坏性压力和突发的高压事件 // 129
第七部分 帮助他人减轻压力 // 147
第10章 如何成为压力专家 // 149
第11章 压力与基因 // 163
致谢 // 175

• • • • • [\(收起\)](#)

[哈佛减压课_下载链接1](#)

标签

生活

心理

健康

自我管理

生活方式

个人管理

工作

好书，值得一读

评论

打着哈佛的旗号，哎。不过正念这个概念和我想的一样，那就是刷牙的时候就只想刷牙！

太啰嗦，整本书完全可以缩成20页

-_-怎麼可能會這麼高分呢？內容都很水啊……

原本以为是励志鸡汤文，没想到写的很诚恳。非常实用的书，对最近的生活很有帮助。很多概念你以为你懂，其实并不是，而且只有认识了，发现了，才可以拥有或是应对。无知是可怕

停下来，观察，倾听

老生常谈。

不错，很通俗、朴实、实用。

正念练习和松弛反应/冥想
全身心关注当下，不要一心多用，通过改变生活方式学会自我养护缓解压力。

作用不大，10分钟速读完感觉价值不大

口水书

饮食 睡眠运动 冥想 助人

[哈佛减压课_下载链接1](#)

书评

当生命赐予你柠檬时，那就把它榨成汁好了 -----读《哈佛减压课》文/纪汐
“踢猫效应”是这样说的：一父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫。猫逃到街上正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让， ...

给心理“卸货”和压力说“不”
不经意中，“压力山大”成了流行语。“有压力时觉得累，没压力时觉得可怕”，“加班压力大，不加班压力更大”。在我们的身边，不少人都在抑郁中，一些看似优雅绅士的白领会因一件小事而突然情绪爆发……压力无处不在：一个人有，一个家庭也...

本书是典型的美式教科书，开门见山，没有废话，没有花哨的鸡汤，书不厚，每章都是一个例子引出来主题，然后分析给出结论，很实用。
全书的脉络也很简单，就按解决问题的思路来走。回答了3W3H. What is it?
压力是什么？ Where is it from? 压力从哪里来？ What is the impact? ...

[哈佛减压课_下载链接1](#)