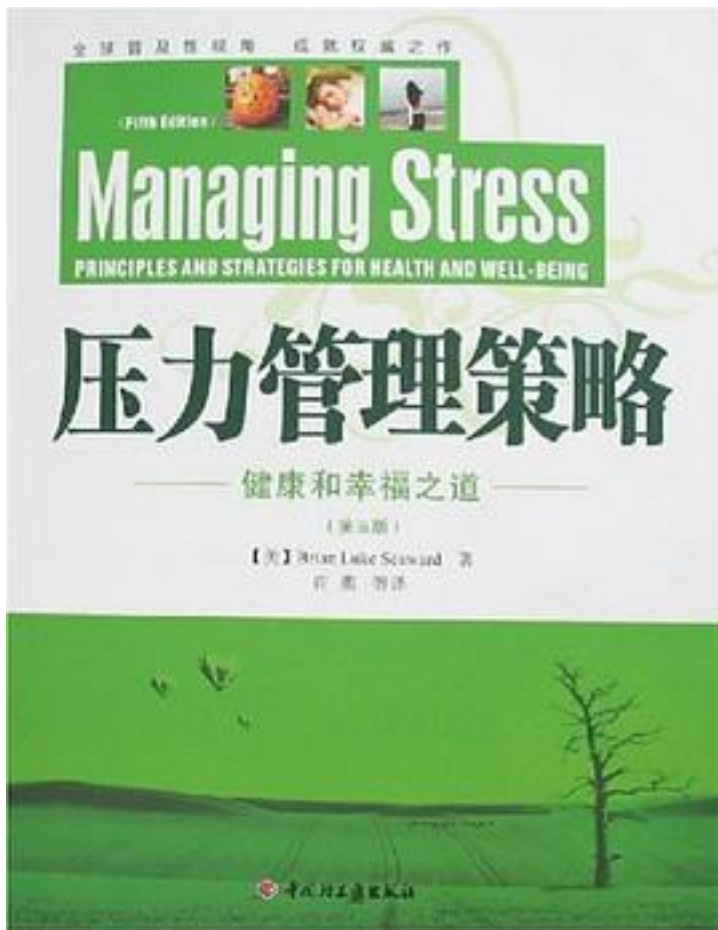


压力管理策略



[压力管理策略_下载链接1](#)

著者:西华德

出版者:轻工

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787501962815

《压力管理策略:健康和幸福之道(第5版)(万千心理)》作者以广博的知识基础道出了压力的本质内涵，他吸收东西方文明的精华，提出16种应对策略和12种放松技术，帮助你更有效地管理你的压力，减轻和消除压力症状，从而减缓现代生活给人们带来的心理冲

击。从少年到老年，在我们的人生之路上，无处不在的压力令我们无法逃避。在承受压力时，我们往往会失眠、愤怒、恐惧或抑郁，各种疾病也接踵而至。如何有效地应对压力是我们健康和幸福生活的需要。

作者介绍:

西华德博士（Brian Luke Seaward,PhD），任教于美国科罗拉多大学，是国际知名的压力管理和健康心理学专家。他曾为美国国家安全委员会授课。向美国白宫职员、奥运会运动员、百老汇的演员传授心理放松技术，为惠普、摩托罗拉和宝洁等诸多世界500强跨国公司提供压力管理咨询服务。本书是其代表作，畅销全美。

目录: 第一部分 压力的概述／1第1章 压力的本质 压力的界定 压力反应 压力的种类 压力源的分类 一般适应综合征 存在于不断变化的世界中的压力 压力管理的整体论取向第2章 压力生理学 中枢神经系统 自主神经系统 内分泌系统 神经内分泌通路 心理生理学类喻 十年脑成像研究第3章 压力与疾病 理论模型 目标器官及其失调 第二部分 心理压力／57第4章 从心理学角度看压力 弗洛伊德和鸡蛋 荣格和冰山 伊丽莎白库珀勒一罗丝：不能预期的 死亡 维克多弗兰克尔：寻找生命的意义 韦恩戴尔：羞愧和担忧 利奥巴士力卡：爱的课程 亚伯拉罕马斯洛：自我实现的艺术 一些理论上的共通点第5章 压力-隋绪：愤怒与恐惧 解析愤怒 恐惧解析 抑郁：它是愤怒和恐惧的副产品吗第6章 压力易感性与压力耐受性人格A型行为 有人提到D型人格吗 共存人格 无助一绝望人格 坚韧人格 幸存者人格 感觉寻求者 自尊：防御底线第7章 压力和心灵 对心灵的定义 人类心灵的理论 人类心灵的普遍联系 压力管理的心灵模型 第三部分 应对策略／137引言 在卡特利娜台风灾后的反思 结论第8章 认知重构：改释 一个思维过程模型 毒性思维 选择思维方式的机会 关于乐观主义和运气 接纳：一个选项 启动认知重构的步骤 认知重构的一些其他建议第9章 行为矫正 作为人格成分的行为 行为矫正模型 自我肯定 自我肯定技巧 行为矫正的步骤第10章 日志写作 历史视角 作为应对技术的日志写作 日志写作的步骤 日志写作的最佳应用第11章 表达性艺术治疗 艺术治疗的起源 艺术治疗的临床应用 艺术治疗的步骤 艺术治疗的最佳应用第12章 幽默治疗（喜剧放松） 历史回顾 幽默感及其类型 幽默理论 作为应对技术的幽默治疗 笑的生理学 幽默治疗的步骤 滑稽放松的最佳应用第13章 创造性的问题解决 像达芬奇那样思考 创造性过程 创造性过程的障碍 从创造性到创造性的问题解决 创造性的问题解决的步骤 创造性问题解决的最好应用第14章 沟通技能 沟通风格 言语沟通 沟通想法和感受 非言语沟通 倾听、参与技能和反馈技能 冲突解决 冲突管理的方式 提高交流技能的步骤第15章 资源管理：管理时间和金钱 金钱问题 大众营销给你的“自我” 贫困心理学 金钱问题？试试下面这些 时间支配 有效时间管理的障碍 人格风格与行为 时间管理技术的步骤 其他的时间管理的理念 时间管理技巧的最佳应用第16章 其他的应对技能 搜集信息 社会工程 社会支持团体 业余爱好 宽恕 梦的治疗 第四部分 放松技术／263引言第17章 横膈膜呼吸 呼吸的秘密 呼吸与慢性疼痛 横膈膜呼吸的步骤第18章 冥想 历史回顾 冥想的种类 裂脑理论 意识的变化状态 冥想的生理和心理的效果 冥想和大脑成像研究 冥想和慢性疼痛治疗 冥想活动的步骤 冥想的最佳应用第19章 瑜伽 历史回顾 生理和心理效果 瑜伽与慢性疼痛 瑜伽的练习步骤 瑜伽的其他注意事项 瑜伽的最佳应用第20章 心理意象和可视化 历史回顾 对心理意象的研究 作为一种放松技术的心理意象 颜色疗法 心理意象和慢性疼痛 心理意象的步骤 心理意象的最佳应用第21章 音乐治疗 历史回顾 声音一噪音一音乐 作为放松技术的音乐 生物化学理论 音乐的心理效应 视觉化和听觉意象 音乐治疗与慢性疼痛 音乐治疗的步骤 音乐治疗的最佳应用第22章 按摩疗法 历史回顾 人类接触的需要 按摩疗法的相关研究 按摩的种类 对心理和生理的益处 按摩疗法与慢性疼痛第23章 太极拳 历史回顾 太极拳哲学 生理和心理上的益处 太极拳与慢性疼痛 太极拳作为一种放松技术 太极拳的招式 太极拳的其他评论 太极拳最佳应用第24章 渐进式肌肉放松法 历史回顾 心理效果

渐进式肌肉放松法的练习步骤 渐进式肌肉放松法的最佳应用第25章 自律训练 历史回顾
心理和生理反应 自律训练的步骤 增加心理意象 自我催眠的应用
自律训练的最佳应用第26章 临床生物反馈 什么是临床生物反馈 历史回顾
生物反馈的目的 生物反馈的类型 生物反馈和慢性疼痛 临床生物反馈的最佳应用第27章
营养与压力 营养及食物 饮食必须有进有出 压力情境下的饮食 谈谈转基因食物
女性所需的营养 精神上的营养 食物的心理效应 健康饮食习惯的建议 草药治疗法
健康饮食的其他技巧第28章 体育锻炼 体育锻炼的类型 体育锻炼的生理效果
运动条件理论 体育锻炼的心理效果 体育锻炼和慢性痛 健身训练步骤
体育锻炼的最佳应用后记
• • • • • (收起)

[压力管理策略_下载链接1](#)

标签

心理学

压力管理

压力

个人管理

情绪管理

心理

应对策略

健康心理学教材

评论

十本大百科全书式的书，但这样的书有个共同的缺憾就是实操性差一些，不过，压力这个东西，本来也不是靠书本和理论可以解决的，压力背后的种种，还是需要自己漫长和艰苦的修持。

好书！就是翻译的不咋样

前面的理论非常受用，然而后面的解决方式吧……感觉每一项都能写本书详细讨论呢

Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being (5th Edition) by
Brian Luke Seaward.: Jones & Bartlett Publishers.

有点大杂烩的感觉，适合对这个专题感兴趣的人作为一个各个知道点的索引来读，之后
可以找具体的书读，不然会感觉比较浅显。

经典。在国图借的，看了两遍，又去当当买了一本准备继续研究。

晕 居然忘了看后面的策略章节就还了。
解释很全面，而且里面对于东方文化对于抵抗压力的作用还做了很多阐述。

钟老板，学习加pre~

刚出版时就入了一本，翻了又翻，觉得当检索很好。具体的还需要自己另找相关的书进
行实践。我也是源于这本书才开始重视冥想灵修的。翻译减颗心

这本书更像是一本心理学理论和派系的介绍书籍。书中没有直接从压力管理策略入手来
讲如何进行压力管理，而是从压力的原因，如何应对，放松技巧三个方面着手。从心理
学的视角去研究这个问题。压力的产生是因为我们不是一个完整的人，意识和潜意识不
能沟通。如何去应对，认知重评，时间，金钱管理。

大杂烩，初看觉得不错，仔细看，每部分都太浅。我只能说，no silver bullet，不可能指望一本书就解决实际问题，还是需要艰苦的努力才能有所提升

非常通俗，但是又具有相当深度。无论对于专业心理学学生还是其他专业爱好者都是非常好的入门读物。

科学严谨，通俗易懂，实用性强

可读 实用，书里有些错别字夜里读着提神

意义不大~

目录标题很吸引人，涉及多种负面情绪的分析，但细看内容就不过如此，全部点到即止泛泛而谈。

内容科学详实，但逻辑稍差，很多重复的内容。

这种大而全的书其实不好，讲什么都讲不透。

挺好的，受益匪浅。压力源于不自信

好书

书评

我也在读中，是一本兼具通俗性和专业性的作品，可以作为心理咨询从业人员的参考书，起着某些主题的导入作用

这是我读到的第一本压力管理书。2010年在国家图书馆看到，连续读了两遍，然后去京东买了实体书。书中信息量非常丰富，堪称压力管理方面的百科全书。除了压力的本质和成因以外，作者重点讲述了应对压力的各种办法：认知疗法；运动；睡眠；冥想；渐进式肌肉放松送；时间、经历...

压力产生的原因是因为意识和潜意识无法合而为一。人生的目的是什么，人生的意义是什么？如果这些问题无法解决，那么各种压力都会随之而来。维克多在集中营中发现当人们一无所有的时候，剩下的唯有选择自己对待一件事情态度的自由。而这种态度的选择会决定你的生死，说到底就是...