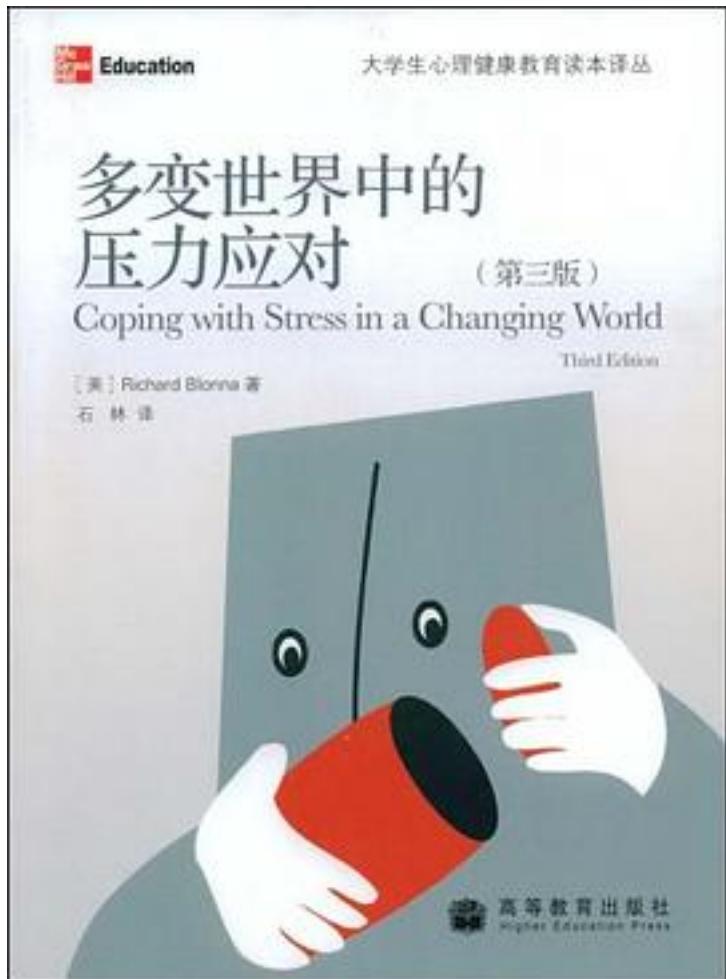


# 多变世界中的压力应对



[多变世界中的压力应对\\_下载链接1](#)

著者:布鲁纳

出版者:高等教育出版社

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787040218817

《多变世界中的压力应对》共分三个部分，主要内容包括压力和健康的基本知识、处理压力的方法以及如何将这些方法应用于生活中的不同阶段。作者考察了压力与挑战的差

异，也考察了日常生活中很多人常见的压力源，提出了管理压力的策略，介绍了怎样才能找到最佳的应对水平。在探索压力是什么、会对我们有什么影响、处理压力的方法以及如何让压力成为促进我们生活、工作、学习的一部分这些问题上，《多变世界中的压力应对》都进行了详细的说明和叙述，有助于读者对多变的环境和纷繁的事务有所准备，以最经济的方法处理最复杂的问题。

变化在生活中是常见的，然而每个人对变化的感知是不一样的。有些人将变化看做积极的，把变化当做挑战；而另一些人将变化看做压力源，在变化面前变得无能为力。压力是一种最常提到的健康问题，但是人们对它的了解最少。理查德·布鲁纳（Richard Blonna）所著《多变世界中的压力应对》一书，回答了人们对压力的很多问题：压力是一个生理问题还是心理症状？是存在于体内还是体外的力量？压力是不是一些事情的结合从而把我们推下悬崖？是否对我们有好处？我们要成功是否需要压力？压力过大到底意味着什么？这些都可以从这《多变世界中的压力应对》中找到答案。

作者介绍：

目录: 第一部分 压力与整体健康

第一章 压力是什么？

压力是什么？

四种传统的压力定义方式

一种新的压力定义方式

压力作为反应

压力作为刺激

压力作为一种交互过程

对威胁的感知：交互压力模型的基础

压力作为一种整体现象：全面健康运动

整体健康与健康

整体健康的六个方面

压力与整体健康

小结

自我评估1—1

第二章 压力的情绪与智力基础

人格与压力

人格发展

压力与人格理论

A型人格

B型人格

C型人格

坚韧型人格

艾利斯的非理性、不合理人格

焦虑—反应型人格

米隆的人格素质和压力唤起模型

压力的智力基础

智力

人生经历

口头与书面沟通

创造力

问题解决

拉扎鲁斯与威胁评估

初级压力评估

次级压力评估

认知再评估

小结

自我评估2-1

自我评估2-2

自我评估2-3

第三章 压力的环境与职业因素

环境压力

室内外光线

温度

空气质量

涂鸦：视觉污染

噪声

人体工程学

职业压力

职业压力的测量

NIOSH工作压力模型

用于解释职业和环境压力的交互模型

小结

第四章 压力的社会与精神基础

社会维度：社会支持与压力

社会维度的定义

社会支持的测量

社会支持如何缓解压力

社会支持对健康的作用

生活事件与压力

日常压力与愉快情绪

日常压力的定义

愉快情绪的定义

主要创伤性生活事件

创伤后应激障碍 (PTSD)

长期的负面社会问题

贫困

经济不稳定

刻板印象、偏见、歧视与压力

精神与压力

信仰、宗教与精神的比较

精神是如何缓解压力和影响健康的

信仰、宗教与精神对健康的作用

精神痛苦与疾病

小结

自我评估4-1

自我评估4-2

自我评估4-3

自我评估4-4

自我评估4-5

第五章 压力的生理基础

压力反应涉及的主要身体系统概览

信息传递、控制与整合：神经系统

信息传递、控制与整合：内分泌系统

运输与防御：心血管系统（循环系统）

运输与防御：免疫系统

支撑：肌肉系统

气体交换：呼吸系统

营养与排泄：消化系统

战或逃：警戒反应

神经轴

神经内分泌轴

抵抗：慢性长期压力反应

大脑与抵抗

内分泌轴

衰竭的生理机制

对一般适应综合征的评论

小结

自我评估5-1

第六章 压力对身体和意识的影响

心身疾病与压力

心理源疾病

躯体源疾病

从压力到疾病

医学模型

薛利与一般适应综合征

拉克曼模型

斯滕巴赫模型

克罗斯和拉布的运动功能减退疾病模型

史沃兹的失调模型

冲突理论

艾文利和本森的唤起障碍模型

急性高水平压力对疾病的影响

慢性低水平压力对疾病的影响

压力与内分泌系统

压力与肌肉系统

压力与心血管系统

压力与免疫系统

压力与消化系统

压力与心理疾病

精疲力竭症

焦虑障碍

情绪障碍

自杀

小结

自我评估6-1

第二部分 应对压力的五R

第七章 重思：改变对潜在压力源的不合理思维

了解你的价值观

这究竟是谁的生活

建立目标

建立现实的目标

可测量的目标

让思维更加理性

理性情绪行为疗法

在水上打球：森田疗法

生活中唯一的常量

应对不合理愤怒

控制内心愤怒

高速公路上的愤怒：公路愤怒

习得乐观

塞利格曼的ABCDE模式

学习与自己辩论

关注光明面

通过更好地享受生活来减轻压力  
为生活注入更多幽默和笑声

笑与压力减轻

三种幽默技能

从适当的视角看问题

重思生活节奏

小结

自我评估7-1

自我评估7-2

自我评估7-3

自我评估7-4

自我评估7-5

第三部分 压力：发展的视觉

第十二章 儿童期与青春期的压力

第十三章 成年初期：人际关系、学业及面临的其他挑战

第十四章 成年期与老年期的压力

后记

• • • • • (收起)

[多变世界中的压力应对\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

压力

压力管理

提升类-心理学

墙烈推荐

国内没有的选修课

个人管理

kara

## 评论

相当不错的压力面对教材。

---

实用，买了这本书，导致我要丢掉好几本书。

---

[多变世界中的压力应对\\_下载链接1](#)

## 书评

---

[多变世界中的压力应对\\_下载链接1](#)