

当压力来敲门



[当压力来敲门_下载链接1](#)

著者:

出版者:华夏出版社

出版时间:2020-1-1

装帧:平装

isbn:9787508097794

SMART压力管理方案是一套针对压力、情绪进行管理的干预方法，由哈佛医学院的赫

伯特·本森教授创立，是哈佛大学医学院麻省总医院本森亨利心身医学研究所40余年在心身医学领域的临床实践以及科学研究成果。

作为国内首位SMART压力管理培训师，本书作者从脑科学、压力下的生理反应等角度介绍了什么是压力，以及压力是如何影响我们的身体的。作者基于十余年科研及临床案例，从察觉压力、认知提升、释放情绪、唤醒激情、关注当下和整合工作生活六个模块提供了一套科学且有针对性的减压增弹训练方法，辅以案例及实操方法。

本书是一本实操性的压力管理指导书，易学易练，只要你坚定、用心练习，一定能够缓解压力，调节情绪，增加心身弹性，保持心身健康。

- (1) 哈佛大学SMART压力管理方法实操指导手册；
- (2) 世界身心医学界泰斗赫伯特·本森及格雷格·弗里基奥内 (Gregory Fricchione, MD) 、艾尔伯特·杨 (Albert Yeung, MD, ScD) 约翰·丹尼哲 (John Denniger, MD, PhD) 三名哈佛大学医学院教授联袂推荐。
- (3) 总裁读书会推荐阅读；
- (4) SMART压力管理源于哈佛大学，极具科学性。以哈佛大学医学院麻省总医院本森亨利心身医学研究所40余年在心身医学领域的临床实践以及科学研究成果为基础，从科学的角度解释压力是什么，如何影响我们的身体，这也是SMART压力管理的理论基础。
- (5) SMART系列练习方法，实操性强且可随时练习。随书可下载练习配套音频。40种练习方法教你缓解压力，更为失眠、焦虑、抑郁提供自我调节的实用方法。

作者介绍:

王芳：中国中医科学院医学博士、哈佛大学医学院麻省总医院心身医学博士后，中国中医科学院广安门医院心理睡眠科副主任医师、心理治疗师、心身治疗师，哈佛大学SMART压力管理中国推广大使及中国培训项目首席培训师。

从事医学临床、科研以及教学工作10余年，擅长治疗和解决精神心理相关疾病，尤其是失眠(孕产妇失眠、安眠药依赖的减药停药治疗等)、抑郁症、焦虑症(考试焦虑等)、强迫症、恐惧症(社交恐惧等)、惊恐发作、嗜睡等的治疗。

目录: 上篇 压力的科学 / 001
第一章 什么是压力? / 003
一、压力的定义 / 003
二、压力对大脑的影响 / 004
三、压力对心脏的影响 / 014
四、压力对健康的影响 / 020
五、压力与童年创伤 / 028
六、压力与女性以及母婴健康 / 030
七、压力与睡眠 / 036
八、压力与衰老 / 043
九、压力与抑郁 / 045
十、从压力中获益 / 048
第二章 什么是 SMART 压力管理? / 053
一、本森亨利心身医学研究所的发展历史 / 053
二、SMART 压力管理的发展历史 / 055

三、SMART 压力管理的基本内容 / 056
(一) SMART 压力管理相关概念 / 056
(二) SMART 压力管理四要素 / 067
(三) SMART 压力管理特色训练——RR 训练 / 071
四、SMART 心身疗法减压效果的科学证据 / 074
五、SMART 压力管理在中国 / 076
下篇 SMART-C 压力管理 / 081
模块一 觉察压力 / 083
一、日常练习 / 086
(一) 压力预警信号练习 / 086
(二) 能量电池练习 / 091
二、推荐的 RR 训练 / 092
(一) 呼吸式 RR 训练 / 092
(二) 身体觉察式 RR 训练 / 093
(三) 推荐的迷你 RR 训练 / 095
小 Tips 觉察的游戏 / 096
模块二 认知提升 / 097
一、认知基本知识 / 099
二、自动思维和认知偏差 / 100
(一) 自动思维的特点 / 101
(二) 常见认知偏差的种类 / 102
三、针对认知工作的压力应对策略 / 105
关于接纳 / 107
四、日常练习 / 109
(一) 压力事件应对日记练习 / 109
(二) 分享练习 / 116
小 Tips 关于自己你不知道的 9 件事 / 118
模块三 释放情绪 / 121
一、按大脑部位进行情绪应对的方法 / 125
(一) 源于大脑皮层基础上的负性情绪的应对 / 125
(二) 源于杏仁核基础上的负性情绪的应对 / 129
二、紧急压力事件应对流程 / 131
小 Tips 摆脱坏情绪的十个小窍门 / 134
模块四 唤醒激情 / 137
(一) 积极躯体感觉诱发练习 / 139
(二) 分享练习 / 142
(三) 理想自我练习 / 143
(四) 便利贴练习 / 144
(五) 感激日记练习 / 145
(六) 同理心练习 / 146
(七) 愉快行为发现练习 / 148
小 Tips 寻找积极情绪 / 151
模块五 关注当下 / 159
一、关注当下的原因 / 163
二、关于正念 / 165
三、推荐的 RR 训练 / 166
四、日常练习 / 168
(一) 当下式饮食练习 / 168
(二) 当下式行走练习 / 170
(三) 找到和开发适合自己的方法 / 172
小 Tips 这只鹅出来了 / 173
模块六 整合工作生活 / 177
一、饮食 / 179
(一) 识别与压力有关的饮食改变 / 179

(二) 纠正由压力引起的不良饮食习惯 / 180
(三) 金字塔膳食结构 / 181
(四) 盘子平衡术 / 183
二、运动 / 184
(一) 冥想式运动 / 184
(二) 推荐的 RR 训练：瑜伽练习 / 184
(三) 推荐的 RR 训练：八段锦练习 / 192
(四) 推荐的 RR 训练：太极拳练习 / 192
三、睡眠 / 193
四、日常练习 / 194
小 Tips 培养创造力 / 198
SMART — C 压力管理方法归纳 / 199
附录 压力水平测试 / 203
参考文献 / 208
• • • • • (收起)

[当压力来敲门](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

减压

社会学

评论

多是技术介绍，却又不详细描述技术操作，令人失望

一直以来对于减压这个领域国内都沒有一套成体系的理论与实践相对完善的内容，很多人都在讲减压但都只是从某一方面或者某几方面来说，或者单纯将其划为心理学的内容，然而美国在这放慢已经做了几十年的探索研究以及整理了，来自哈佛的SMART压力管理体系正是国人需要的科学实用体系！必将给大家的健康带来质的飞跃和提升！

这本书非常实用！最难得的是安全可靠具有指导性，语言简洁易懂，深入浅出地介绍了当前权威的压力缓解技术，既有实践价值，也有科学参考价值，感谢作者的倾情奉献！

调节情绪管理压力非常好的一本书，从科学的角度了解大脑，利用rr训练完成弹性生活。

当压力来敲门这本书非常棒，这本书的到来简直就是雪中送炭，面对当今社会人们压力巨大，以至于身心问题不断，这本书的理论加上实践练习，非常有效解决我们目前面临的身心问题，超赞！

王芳医生非常专业，也有很强的求知欲和包容的心态～这本书填补了以往书籍的一些空白～经常用书中练习来调整自己可以有效果！

这本书非常好！具有安全可靠具有指导性，语言简洁易懂，深入浅出地介绍了当前压力缓解技术，既有实践价值，也有科学参考价值，感谢作者的倾情奉献！

这本书太好了，深入浅出，容易理解，给所有人带来福音。

当压力来敲门实用性很强，既可以作为参考书，又可以作为减压的工具，书的内容调理清晰，逻辑性强，值得一读，每天利用点滴时间仔细阅读，每天都有很大的收获。

作为一本心理科普读物，与市面上的大多直译外国心理读物相比，语言通俗易懂，更能普遍体现中国人的心灵状态，适应性很强，值得大家一读。

我是smart训练的受益者，18年因为工作压力和人际关系变故，自己很痛苦，加上有习惯性睡不好的情况，整个人蒙蒙的。好在之前已经了解到训练方法，及时止损，现在已经感觉好多了，干预及时，没有焦虑成病。现在依然每天练习，并且也时不时把自己的体验和学到的知识普及给自己的朋友。说实话现在中国人含蓄，总不愿意承认自己情绪问题，怕被贴上标签，尤其是怕被同事领导知道。我觉得没什么大不了，学习科学，应对问题，挺好的。强烈推荐压力大的朋友练习。书本很系统，都是经过科学的研究和试用

的结晶。看书的过程也是强化训练自己的杏仁核和大脑，学会放松，我叫不拧巴。

我自己是通过smart减压训练的帮助度过了一段“黑暗”的日子，所以要推荐给被压力困扰的各位。许多人不能准确地认识到压力是什么，不知道它会带来什么影响，也就不知道如何去应对它。很多人对待压力和由压力引起的情绪问题是压抑，长久的压抑造成身体的伤害，一旦爆发可能会带来失眠，焦虑，恐惧甚至抑郁。这是我经历过的，长达快半年的时间，这之中我学过佛，但最终还是信仰问题不能继续。如果没有学习压力管理我不知道怎么渡过去。现在我已经不害怕压力，因为我知道怎么应对它们。最重要的是要持之以恒地做RR训练，要有耐心，慢慢你就会发现自己身上发生了可喜的变化。这跟每天坚持锻炼身体是一样的道理。这本书就非常系统地介绍了压力对身体的影响，和如何应对各种压力、情绪问题，通过了解和实践，每个人都能达到身心的健康！

我是一名外科医生，经常面对常人无法面对的巨大压力，让我无法彻底专注于工作，非常困扰。值得庆幸的是，本书给了我巨大的帮助，让我有效地缓解压力，更好地服务我的患者。

已读完这本书，作者非常系统全面讲述了大脑在压力状态下的运转方式，言简意赅的将应对方法展现出来，使人眼前一亮。

当压力来敲门这本书及时的满足了像我这样一位惊恐发作患者的求知欲，所谓知己知彼才能正确应对，我一定会科学的改变自己，相信自己会越来越好，感谢作者王芳医生~

最近包里面必备2个法宝，推荐给你们[得意]

一个冬天保暖宝宝，另外是一本心灵成长工具《当压力来敲门》，身体与心灵健康都在线。

有幸现场听到王芳博士的分享：自古以来中医强调的身心一体，人与自然是一个整体，人体内部许多活动暗合了阴阳五行的自然规律。

每天抽时间进行“内观”，即向内观照。书法、茶道、太极、冥想、瑜伽等活动，都有助于凝神静气，改善生理、心理状况，达到身体与心灵的和谐统一。我们日常太多的时间是在应对外部，需要花一些时间进行内观，主动有意识的进行调和……真心特别大感受，非常值得一读，会让你找到更好的自己！

最近刚换工作，刚看完上篇，先评论，后续再追评。之前我看了一些心理方面的书籍，例如卡巴金的正念。感觉这本书主要在两个方面给我留下了深刻的印象。一方面，是对压力产生的原理、危害进行了通俗易懂的阐述。另一方面，书中的rr技术，涵盖了多种方式的减压方法，呼吸觉察、冥想、身体扫描等，每个人的体质与情况不同，有的人

适合瑜伽，有的人适合冥想有的人适合正念，按照这本书的rr方法，总能找到最适合的一款。这也是与同类书籍相比的与众不同之处

[当压力来敲门 下载链接1](#)

书评

已经记不清上次什么时候完完整整的读完一本书了。这次居然一口气花了两天时间读完全书。为什么这样，因为读起来就停不下来。起初买来这本书来读是因为自己和作者有些渊源。结果开始读了就不想停。她的背景注定促使她可以写出这样一本好书。读完全书，让我对压力有了一个新的认...

当时是参加了作者王芳老师在成都的线下签售会，听她讲述这本书的写作背景及相关内容的过程中，我的真实感受就是受到了鼓舞，相信自身的好多问题是可以解决的。在读这本书的时候是特别享受的，因为分享的分享一个个迷茫痛苦的人在SMART-C压力管理练习下找到希望，重新鲜活起来， ...

这是一本很好的书。在这本书面世之前，已经认识作者了。总是笑眯眯的，很亲切，很温暖。跟想象中的哈佛医学博士后的印象很不一样。我睡眠一直不好，吃过很多年的中药，效果不彻底。身体不是这里不舒服，就是那里不舒服，到医院一查，啥毛病都没有。还有，抗压能力差，情绪来得...

我自己是通过smart减压训练的帮助度过了一段“黑暗”的日子，所以要推荐给被压力困扰的各位。许多人不能准确地认识到压力是什么，不知道它会带来什么影响，也就不知道怎么去应对它。很多人对待压力和由压力引起的情绪问题是压抑，长久的压抑造成身体的伤害，一旦爆发可能会带来...

这是一本很好融合了西方科学理论和东方智慧的一本书，在前面第一、二章有很多科学前沿的研究，让我们对于压力在身体中如何影响我们有了很详细的分析，提升自己的认知但是本书不仅仅局限于理论的论述后半部分有非常多实用的可操作的方法，比如RR呼吸法、RR身体扫描法等等立马...

和王芳老师早就认识，一直和她沟通有关于脑科学、神经科学、中医、心身医学等各方面知识。

当然我是业余的，她是专业选手。也正因为此，一直在等待着她新书的出版。但书出来后，又一直不敢阅读，因为开始有点担心太深入，自己读不懂。

结果这几天出差带着身上，从上飞机开始看...

请想象一下，有只大肥鹅养在一个漂亮的瓶子里，这个瓶子像烧瓶一样，底很大，口很小。怎样才能从瓶子中把鹅放出来而不伤害鹅又不损坏瓶子呢？

这个难题所描述的，是不是很像我们在难以改变压力源或者压力事件时，又想得到减压的状况？话说，禅宗有一则公案，讲的就是这瓶中养...

[当压力来敲门](#) [下载链接1](#)