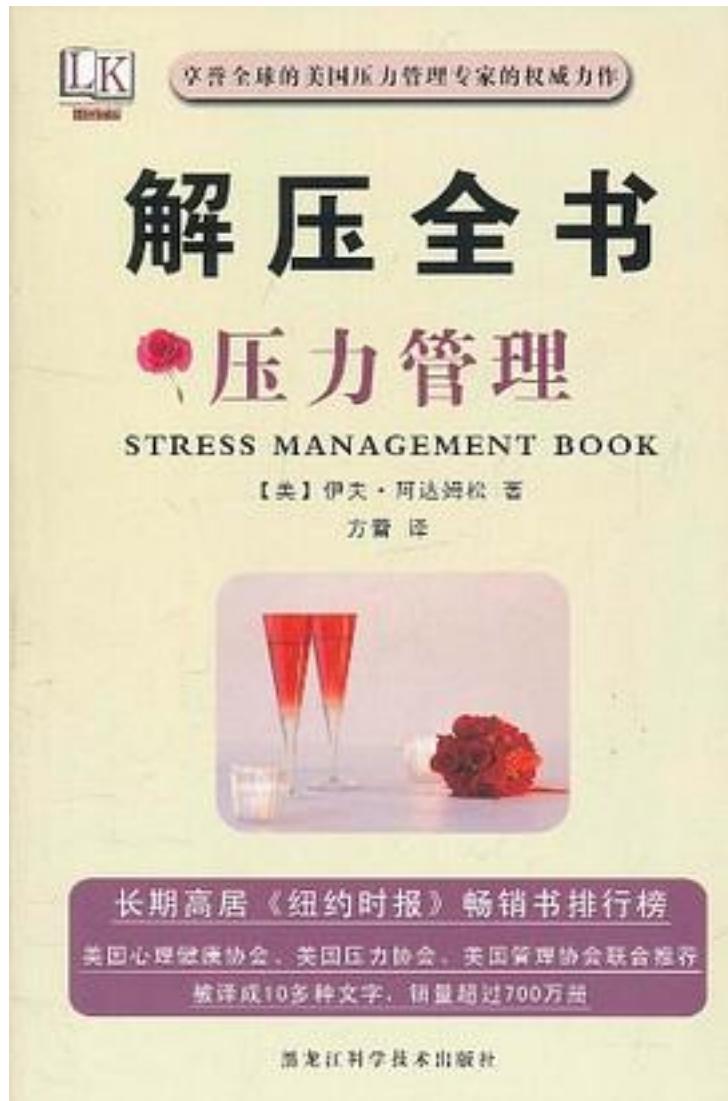


解压全书



[解压全书 下载链接1](#)

著者:伊夫·阿达姆松

出版者:黑龙江科技

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787538866414

《解压全书:压力管理》是美国当代著名压力管理专家伊夫·阿达姆松多年潜心研究的结晶。作者在书中全面探讨了压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身体免疫系统的大危害，以及由此对健康、工作、生活、交往所带来的一系列负面影响，分析了各年龄段、男性和女性、不同职业的人们的压力产生的根源及其对压力的反应，总结出催眠疗法、锻炼疗法、芳香疗法、营养疗法、按摩疗法、创造疗法、乐观主义疗法、印度草医学、冥想、太极、瑜伽等一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者树立正确的认知、看待压力的观念，自信而乐观的面对世界，制订合理的压力管理计划，改变不良的生活习惯和工作方式，变压力为动力，走向轻松、乐观、健康的理想生活。

作者介绍:

伊夫·阿达姆松，女，美国当代著名压力管理专家，整体保健方面的专业作家，任教于爱荷华州的科克伍德大学，著有《牛肉小鬼》、《母乳喂养》、《压力管理》等图书。她常年从事现代人心理健康、生存状态、工作与生活压力等方面的研究，在压力管理方面有独到的见解，她所总结出的压力管理技巧和方法得到美国管理协会、美国心理健康协会、美国压力协会的推崇，受到美国广大职业人士的热烈欢迎。在任教之余，伊夫·阿达姆松在美国各地作巡回演讲，掀起一波又一波的热潮，使无数备受压力困扰的人士摆脱了困境，改变了现状，重建美好的生活秩序。

目录: 目录编辑

第一章 压力揭秘

什么是压力

当生活改变时：急性压力

当生活成为过山车的时候：阶段性压力

当生活变质时：慢性压力

人人都有压力

压力从何而来

你何时感到压力

人类压力的根源

第二章 压力对身心的影响

身体压力

大脑压力

压力与胃及心血管的联系

承受重压的皮肤及慢性疼痛

压力与免疫系统

压力与疾病的联系

情绪压力

精神压力

第三章 压力与自尊

“压力-自尊”循环

消除超额压力，建立自尊

建立自尊战略：A点到B点

关爱自己

第四章 个人压力剖析图

压力面面观

抗压临界点

压力触发因素

压力弱势因素

压力反应倾向

个人压力测试

压力管理特征

第五章 压力管理组合
建立你的个人压力管理组合
压力管理日志
把压力日志用到工作中去
制定你的压力管理战略
画出你的压力缺陷
建立你的压力管理目标
实施你的压力管理计划
压力管理维护
第六章 压力管理的三大战略
第七章 修炼抗压体质
第八章 冥想：压力的深度缓解
第九章 其他压力管理方法
第十章 压力管理的根本：管理好你的生活
第十一章 女性的压力管理
第十二章 男性的压力管理
第十三章 从幼儿期开始一生的压力管理
附录 压力管理技术术语
· · · · · (收起)

[解压全书](#) [下载链接1](#)

标签

解压

心理学

樊登读书会

心理

ABC认知模型

樊登读书会推荐

正念的奇迹

阿达姆松

评论

《解压全书》提供了4个解压的招数：健身、静心、养神、断舍离。道理并不高深，方法并不复杂，只要养成习惯，必能减轻压力，增进健康，造福社会。

樊登读书会/笑死我了开了1.5倍速 现代人一边啥也不信 基督教佛教都不信
也不信论语 道德经什么子也不懂 还一边想着人定胜天都是自己不努力造成的价值观
看待事情都是这样的

把自己堵的死死的可不得有压力嘛！说的很对！关键是对事情的认知而不是事情本身
和别人比较就是自尊水平低 方法很多 睡眠很重要！喝水缓解 改掉不良习惯 运动
断舍离 我之前cei过盘子 里面说可以去陶艺馆造一个盘子
这样比cei盘子要好很多！管理好自己的生活 调整好对世界的认知

ABC认知模型

读书会

读书会

樊登读书会听完的，感觉不错

压力的来源是你对事物本身的看法

健身、静心、养神、断舍离。

照顾好自身，睡好，吃好，喝水，运动好；照顾好自心，让自己情绪稳定，让自己充实

; 增长身心，锻炼，兴趣，冥想，阅读等；简化外界和身心的联系，断舍离减少执着。ABC认知模型，可以有效得减少抑郁，一切都是修行，转变B这个感受、看法，而减少C的影响。A的事件触发只是触发而已，只有B才重要。

压力来自方方面面 如何解压的有效管理方法

樊登速读。较为系统的思考了压力的由来和解压措施。不知效果如何，需要时候可做从参考

听过， f

听过樊登读书会

1.7 喝水 运动 看书 烦的时候记得这三个

通过樊登读书会听了这本书，科普类著作，没有太多新意～

跑步是练习抵抗孤独

依靠不良习惯缓解压力只会降低自我评价水平

在樊登读书会听到的这本书，目录大纲很不错，但内容有点干巴巴的，因为是翻译的书籍，所以例子也不贴切，不落地。之后又找来完整版的电子书针对自己的疑惑看一遍后，果断把评分从3星变成2星，整本书一个道理翻来覆去的说，10句里面8句可以删除，最想知道的PSP压力剖析图居然只是个心理测试加鸡汤式的答案，非常失望。

《解压全书:压力管理》是美国当代著名压力管理专家伊夫·阿达姆松多年潜心研究的结晶。作者在书中全面探讨了压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身体免疫系统的巨大危害，以及由此对健康、工作、生活、交往所带来的一系列负面影响，分析了各年龄段、男性和女性、不同职业的人们的压力产生的根源及其对压力的反应，总结出催眠疗法、锻炼疗法、芳香疗法、营养疗法、按摩疗法、创造疗法、乐观主义疗法、印度草医学、冥想、太极、瑜伽等一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者树立正确的认知、看待压力的观念，自信而乐观的面对世界，制订合理的压力管理计划，改变不良的生活习惯和工作方式，变压力为动力，走向轻松、乐观、健康的理想生活。

冥想是全球最流行的压力管理技术之一。冥想最重要的一点是教导我们关注现在。基本原则只有一条：磨炼集中思想的能力。

<http://reading.geek-docs.com/inspirational-and-successful/stress-management-book-fandeng.html>

[解压全书 下载链接1](#)

书评

在疫情期间，一百天的计划，听的第一本书便是压力方面的，也算得上很不错的兆头。在疫情初期，不管是多么悲观的信息，都觉得会比较好的控制住，三个月、五个月，最差也是夏天来临以后。

然而，实际的情况，比预料的严重的多，境外输入性成为了关键。每个人心中的压力都不同程...

严格意义上说，《压力管理》实在是在樊登读书会听的第一本吧。

当时，一边看着《我曾这样寂寞生活》诗集，一边听完的。

当然，对感兴趣的部分，重复听了几遍。

对于其中，压力的概念，ABC之间的关系很有体会。

总结起来，需要改变的是B,或者说需要调整的是B,过程管理更重要吧。...

[解压全书 下载链接1](#)