

<<漫话心理减压>>

图书基本信息

书名：<<漫话心理减压>>

13位ISBN编号：9787513617277

10位ISBN编号：7513617279

出版时间：2012-9

出版时间：中国经济出版社

作者：王玉璇

页数：185

字数：177000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<漫话心理减压>>

内容概要

如今的我们面对着多方面的压力——在职场中，要承受因与人共事或位居人下而造成的持续压力；在生活中，更是要承受来自经济、情感、家庭、身体等多元化的压力；而复杂的人际关系带来的压力则似乎无处不在……诸如此类的日常压力可能会逐渐累积，最终给我们造成破坏性的后果。除此之外，全球范围的快节奏变化正在影响我们每一天的正常生活。这一切加在一起，就组成了一份超级压力大餐。

本书以幽默活泼的形式，配以诙谐轻松的小漫画，将那些关于压力的知识以及如何缓解甚至消除压力的方法讲述给读者，并且从人际关系、情绪和专业化减压等多个角度入手，与读者探讨心理减压的有效策略。

最了解自己的人是自己，本书将带领读者积累一些心理减压的健康知识，储备一些自我释解的方法，从而自己的心理始终处于积极健康的状态。

<<漫话心理减压>>

书籍目录

- 1 人生不如意事常八九——为什么有压力
 生活充满了冲突——压力的心理学本质
 金融危机你怕吗——压力的来源
 期待公平——人际关系让压力升级
 专治抓狂——抑制压力的爆发
 鱼的烦恼——压力无处不在
 可以援助我吗——压力与心理健康
 再打扫一遍——压力与身体健康
 谁更难——压力的性别
 谁拥有的多——压力与年龄
 老板的好办法——应对压力
 品味生活——减压的关键
- 2 办公室是一个压力仓库——上班综合症
 危机四伏——职业危机的压力
 最远的和最近的——周一综合征
 周末，比上班还累——周末综合征
 碌碌无为的羞耻——年末综合症
 伤不起的李经理——工作狂的危机
 我对工作很满意——职业倦怠症
 谁会失业——失业压力
 老板与老婆的区别——领导恐惧症
 伤不起的李经理——工作狂的危机
 老板的权威——工作中的价值观冲突
- 3 清除池塘的淤泥——工作带来的问题
 压力守恒定律——工作不再是巨大的压力源
 无辜的空调——消除工作中的环境压力
 武则天的英明殊途同归——办不到的事就果断说不
 美女的博弈——不把工作带回家
 三两天和两三千——保留实力让自己更从容
 看似努力的结果——分清工作的轻重缓急
 挖井的启示——工作时断时续祸害不轻
 小谨的烦恼——打败拖延症
 “逢考必过”牌位——考试焦虑与调适
 要周末还是要小长假——避免在周一和周五休假
 必须做的和喜欢做的——为工作插上理想的翅膀
- 4 慢不下来的生活——大忙人的生活压力
 一起来吧——压力上瘾症
 李经理的病——抱怨的家人
 全面暴发——春节综合征
 我快要死了——焦虑症的征兆
 偷来的BMW?——剩男剩女的压力
 多重压力下的男人们——夹缝求生
 “负翁”状态——超前消费带来的压力
 个性车贴——交通压力下的“路怒一族”
 随身携带的物品——婚姻安全感的危机

<<漫话心理减压>>

牢骚是快乐的天敌——抱怨的压力
朋友是压力的天敌——沟通减压法
按我的意思办——偏执型压力
5 表与里的矛盾与统一——情绪与压力
丢钱的幸运——情绪ABC理论
为“指桑骂槐”平反——给坏情绪找个释放的缺口
谁制造了绝望——塞利格曼效应
石子与金子——不要总觉得自己是个重要人物
老板的篮球赛——己之所欲也不能强施于人
小意的纠结——认识压力的不同面
站在高岗向下望——压力曲线图解
老板的财富——压力也是一位良师
生于忧患死于安乐——鲶鱼效应
情商的作用——用情商打败压力
6 身体是革命的本钱——提高身体的抗压力
你感觉很累吗？
——提高身体的抗压力
“世界杯综合症”——别打乱自己的生物钟
“晚九朝五”还是“晚九朝八”——睡得好，活得好
小辛的动力——生命在于运动
谁的压力大——你有压力脂肪么？

李经理减压记——别跟饮食过不去
工作的“小青蛙”——腹式呼吸减压法
热水还是凉水？
——泡脚舒压法
7 磨刀不误砍柴工——忙中偷闲减压术
凹的不是发型是心情——换个发型变个心情
工作还是出游——亲近自然快乐随至
春天不远——防治季节性心理失调
酒逢知己千杯少——聚会减压
都市号哭族——大哭减压
理想的相亲对象——游戏减压
最省心的宠物——宠物减压
加菲猫的哲学——吃好喝快乐多
大树洞——找个倾诉的地方
快乐花中来——花花草草暖人心
真笑和假笑——大笑姑婆不愁压
砸“电脑”——暴力减压法
最有益的爱好的——琴棋书画快快乐乐
来自古印度的心灵秘籍——瑜伽减压
悲剧惨剧和喜剧——幽默减压法
8 因为专业所以出色——心理医生的减压秘法
我想睡到自然醒——放松疗法
吃与不吃——系统脱敏法
我要戒烟——厌恶疗法
模仿老板的下场——模仿疗法

<<漫话心理减压>>

办公室里的音乐计划——音乐疗法
不试不知道思想的力量有多大——冥想法
小意的建议——自我催眠减压法
五颜六色的“混搭风”——色彩疗法
鼻子出错了——芳香疗法

章节摘录

版权页：插图：谁拥有的多——压力与年龄 一项调查研究显示，虽然几乎所有的成年人都有心理压力的困扰，但不同年龄段的人们面临的压力种类和程度都是不一样的，而即使是同一个人，他（她）在自己一生中的不同年龄所面临的压力也是不尽相同的。

著名心理学家埃里克森认为，人在不同的年龄段所面临的心理冲突以及需要完成的发展任务不同。因此，心理压力具有年龄差异也便不足为奇了。

多数20岁左右的个体面临的是学业的压力。

20到30岁左右面临工作、婚姻的压力，由于各行业竞争加剧，而即使有了工作又时时面临“末位淘汰”的威胁；这一时期的年轻人又处在寻找配偶步入婚姻的时期。

30到40岁乃至50岁，除了工作的重任之外，扶老携幼、住房紧张等家庭负担和婚姻情感等因素又给人们带来心理压力。

而等到退休年龄，虽然无需面临工作压力，但身体衰老带来的压力更是不容忽视。

总之，每个人的一生都在面临不同的压力，而且多数人反映所面临的压力有随着年龄增加而增长的趋势。

W女士是一位中年护士，据她回忆，在她刚刚参加工作时，由于临床经验和社会经验不足，加之年轻气盛，所以在工作中经常遇到麻烦，而自己也因此经常有种挫折感，觉得自己的工作压力非常大。

随着时间的推移，她的工作经验日益丰富，可以在工作中独当一面了，但是护士团队中年轻力量的注入使她经常有种危机感。

而且作为中年护士，既是妻子又是母亲，同时承担多种角色，肩负工作与家庭的双重压力。

她经常感叹，还是年轻的时候轻松。

其实不仅是在护理行业，在各行各业的人们所面临的压力都有年龄的差异，而且年龄越大压力越大。

<<漫话心理减压>>

编辑推荐

《漫话心理减压》在内容上将繁杂的各种心理学内容条理化、清晰化、简单化、幽默化，让每一个知识和内容都清新明快的展现在读者面前。

这种简化让每个知识点更有条理，同时可以做到拿来就用。

另外《漫话心理减压》在形式上非常新颖，不同于一般的图书，而且通过漫画的形式让内容变得活泼有趣、直观而又简洁，不但大大提高了内容的可读性，同时也提高内容的趣味性。

另外《漫话心理减压》为了提高实用性和指导性将各种常用的和有效的方法整理成简短的条目，让读者能够学以致用，极大的方便了读者对可用性的需求。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>