

<<都市生活减压法>>

图书基本信息

书名：<<都市生活减压法>>

13位ISBN编号：9787534544682

10位ISBN编号：7534544688

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术

作者：霍莉钦，王倩主编

页数：300

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>

<<都市生活减压法>>

内容概要

不同的健康调查告诉我们，处于快节奏生活的现代都市人中，无论哪个阶层都存在着生活的压力，“亚健康”的比例在逐年攀升。

有些健康调查显示，我国亚健康人群发生率在45%~75%之间，发生年龄主要分布在30~65岁之间，以中年知识分子和从事脑力劳动的人群为主。

青少年亚健康问题令人担忧，老年人亚健康问题复杂多变，常处于应激状态的特殊职业群体人员亚健康突出问题。

至于亚健康如何界定，应该说这是一个内涵丰富，外延广泛的概念。

主要包括：躯体亚健康；心理亚健康；社会适应性亚健康；道德方面的亚健康。

有关亚健康的问题，已有许多专业内外的探讨，本书不再赘述。

也就是说，现代都市人正在以透支健康来适应不断变化的工作需要、人际关系和环境的改变。

处于变革中，人们的心身适应和承受的压力是不言而喻的。

压力的起因主要是：过度紧张和疲劳；不良生活方式和习惯；环境污染的影响；不良精神因素刺激等。

作为专业的心理治疗师和心理咨询师，尽管做过多年心理咨询与治疗，陪伴许多来访者走过他们生命中重要的阶段，但我们依然有许多的无奈与遗憾。

我们的力量是那么有限，没有办法去关注每一个渴望倾诉的人。

我们也知道许多需要并愿意咨询的人是没有时间或没有勇气来心理咨询门诊的，故此萌生了这样的念头，为这些太忙的小伙伴们编一本案头小书，在他们稍有闲暇时随手翻阅，或许对心理减压略有启发。

《都市生活减压法》这个题目是出版社的编辑选定交给我们的。

当我们在一次全国心理学术年会后谈起这个想法时，专家们不谋而合。

确定本书思路是：（1）集中部分专业人员将心理咨询、治疗中常用的减压方法汇集，通俗化，强调可读性、实用性。

（2）邀请部分高压职业群体的职员和管理人员，将他们在实际工作中积累起来的有效心理减压方法与大家交流（可称为验方），也许更实用、有效。

可以纠正某些心理专业人员缺乏实践压力体验的坐而论道和纸上谈兵。

为此目的，不免有些新的麻烦：不同行业的来稿有所差异，风格不够统一，使主编统稿的难度加大。

既要保持本色又要基本同步，最后，我们采用了折中的办法，希望不违背原作者的本意，而又能向读者展示更全面的心理减压、心理咨询方法。

本书特色在于：（1）集思广益（各行业人员共同面对并献策同一个减压课题）。

（2）要特别感谢美国国家注册音乐治疗师、中央音乐学院音乐治疗学高天教授，在百忙中为本书专门制作了《都市生活音乐减压心理治疗》CD盘，这对于本书的实用效能有极大的补益。

读者在使用时会逐渐感受到其中的精妙和效果。

（3）书中心理咨询与治疗常用方法多是北京大学医学部医学心理学研究生们搜集整理的，相信他们在完成此书后，在心理学知识的应用方面也会有收益和提升。

值得提到的是，书中所说的减压方法是反复被人们使用过并认为很有效的，但并非在所有场合，适合所有人和所有情况。

因此，在使用时要选择自己愿意接受和对个人有效的方法才行。

由于心理学应用领域发展极快，我们常称心理咨询辅导为“发展中的学科”。

任何发展中的学科著书时都会感到某些内容还要更新完善，这是一种无奈，只好把修改留待以后。

只要本书能够为读者创造新的自身心理减压法有引玉之功，有些许启迪，我们就很欣慰了。

<<都市生活减压法>>

书籍目录

引言 这里有你的影子吗?1.测测你的压力一、什么是压力?二、收集压力 1工作压力 2家庭压力 3个人压力 4人际压力 5未来压力 6环境压力 7文化压力三、测测你的最适压力 1什么是最佳压力点 2寻找最佳压力点 四、测测你的压力程度 1压力引起的各种不适与疾病 2压力引起的不良情绪 3压力引起的行为改变和工作效率降低五、测测你的应对资源 1什么是应对资源 2我们用什么来应对压力六、测测你的应对方式 1消除应激源 2逃避 3降低期望 4提高应对能力 5获得支持 6与应激源共处 7悦纳 8宣泄 9放松训练七、测测你的归因模式八、测测你的绩效九、你在监督压力吗?2.认识压力一、自我意识 1对自我的认识 2对价值观和目标的认识二、自我管理三、自我更新3.协助你自主调压一、欣赏维纳斯的美 1“完美主义”的两面性 2调整你的期望值 3每次只降低一点点标准二、走出“过分识别” 1运用和掌握自己的时间 2工间休息的乐趣 3不要把时间表排得过紧 4学会优先处理重要的事情 5暂时中断工作 6接受自己的力量、缺点、成功与失败 7巧妙应对上级的压力 8奖赏自己 9避免把工作带回家 10良好的身体状况 11社交生活 12工作以外的活动 13快速放松三、你有“休闲过敏症”吗四、体验真我 1体验的乐趣 2从工作中解脱 3在生活中加入高质量因素五、远离“崩懊”(Bum Out) 1让我们首先了解一下“崩懊”的概念 2“崩懊”的早期症状 3“崩懊”的典型症状 4“崩懊”的阶段划分 5“崩懊”的调节六、试试改变你的思维 1合理情绪调整法 2核心错误观念的认识与调整七、设定目标 1设定目标前的思考 2如何设定自己的目标八、时间管理 1时间管理在于质而不是在于量 2时间管理是我们借助的工具 3时间管理的无奈 4时间管理的技巧九、寻求帮助 1向别人表达你求助的愿望 2与社会支持体系保持联系 3不要害怕遭到拒绝十、选择心境 1自我契约 2欣赏你所拥有的 3想象放松十一、试着改善人际关系 1理解 2信任 3接纳 4尊重 5共情4.减压快餐——特别的招给特别的你一、经典松弛术 1呼吸放松法 2肌肉放松训练二、你喜欢宠物吗?三、抱抱威尼熊四、香熏一浴 1洗浴对身体的效用 2洗浴的注意事项 3什么是香熏浴 4香熏浴所用材料 5香熏浴的方法五、幽你一默 1幽默的好处 2如何学会幽默六、哈佛的传统七、游戏与爱好 1游戏的有益功能 2成人玩具 3卡通动漫 4“后儿童时代”的“游戏” 5泡吧 6极限运动 7电脑和网络游戏八、如何度假才放松 1度假的误区 2度假指南九、圈出放松领地 1空间设计三要素 2如何设计“私人领地” 3让大楼综合征离开我们十、休息 1你知道休息的好处吗? 2学会休息 3创设新颖的休息(休闲)方式十一、消除压力的五步法 1消除压力五步法的五个基本步骤 2破坏人际关系的常见模式 3怎样应对人际关系的压力 4与工作相关压力的应对 5与疾病相关应激的应对十二、五种另类减压之道 1“暴力”减压 2食物减压 3写作减压 4工作减压 5睡眠减压十三、每天10分钟轻松减压 1静坐休息 2放声大笑 3倾听音乐 4多想点美好的事情 5走路散步 6放慢呼吸 7轻松起床5.就在你身边的方法你用吗一、吃出的快乐与健康——食物减压 1通过食物来“吃掉”忧郁 2营养专家速成手册 3平衡膳食宝塔 4减压营养素就在我们周围 5何以解忧,勿忘食品 6不要“自寻烦恼” 7没有副作用的安眠药 8培养合理的饮食习惯 9减压食谱随你挑二、玩出的轻松与健康——旅游减压 1话说各种压力 2心理压力影响健康 3旅游调节身心,减轻消除压力 4旅游减压适合对象三、性压力心理减压 1什么是性压力 2不良的性减压方法 3正确的性减压方法四、音乐心理减压 1什么是音乐治疗 2什么是音乐心理减压放松 3如何进行音乐心理减压放松五、其他身边的减压法 1书法绘画 2阅读 3运动6.特殊群体的心理减压一、军人心理减压 1军人的工作性质、生活环境和他们的心态 2军人心理减压战略性方法 3军人心理减压战术性方法二、医务人员心理减压 1医务人员的工作性质 2医患关系现状与调整 3加强法制观念 4医务人员的自我心理调适三、学生心理减压 1学生心理压力来源 2学生心理压力表现 3学生心理减压方法四、白领心理减压 1正确分析和判断各种压力 2提高心理承受能力,塑造优秀精神品质

<<都市生活减压法>>

章节摘录

书摘应对资源就是我们可以拿来对付压力的一切态度、关系、物质、体力总之，一切可以应对压力的都是应对资源，我要告诉你不要把它想象得很专业、很神秘，其实我们每天都在自觉不自觉地使用着应对资源，也许成功，也许不成功；也许很经典，也许就是我们自造的土方法，但这又有什么关系呢？重要的并不在于我们使用的方法是最好的——其实根本也没有最好的方法，毕竟不同的人在不同情况下对同一种方法也会产生不同的评价；应对是否成功其实也不重要，你别怀疑，的确是这样的，谁能保证自己每次与压力的较量都成功呢？如果你应对压力的目标是全胜压力而不仅仅只是让自己感觉舒服一点，那我就不得不提醒你，这样做会为自己制造压力而不是减压了。

何况，应对成功与否不只取决于你的态度和策略，你所面临的压力环境的状况同样重要，有时甚至更重要。

因为这些状况并不是我们能左右的，这一点你必须牢记——区分你能控制的和你所不能控制的对你非常重要，任何时候都不要把自己的应对资源用在所不能控制的事件上。

这样做有两个好处：一是让你看看自己的“武器库”，增加你应对压力的自信心；二是开阔一下你的思路，让你感到面对压力，有很多方法可供选择。

更深一层的目的是让你体验到：重要的不在于我们是如何应对的，而在于我们进行应对这件事情本身。

也就是说，只要我们觉察到自己正在应对，我们会感到自己是有力量的，是能控制局面的。

这种认识会增强我们的自信，促使我们更有效地应对。

不管你是否相信，研究结果表明，这种觉得自己有力量感觉的确比实际拥有力量更有助于我们应对——这其实就是应对资源的核心：能控制局面的体验(自我效能)。

这就像武侠小说中描写的剑道：一招一式的剑术最终要提升到随心所欲、心剑合一的境界，那时就可凭着对其精髓的理解随意御敌了。

在应对压力时，应对资源就是我们的剑谱，照其练习的目的就在于把它和我们自身融为一体。

到那时，我们应对压力的就远不是一个方法，而是用我们的自我效能——自信(能控制局面的体验)去应对压力，那将是应对压力的最高境界，无为而无所不为的境界。

P21-22

<<都市生活减压法>>

编辑推荐

生活在都市中的我们，承受的压力随着社会的发展增大了。

很多人因为压力，终日生活在煎熬之中，更有很多人，因为无法释放自身内的压力，甚至造成对身体的伤害，出现了恶性循环。

那么，我们到底该如何释放自身的压力呢？

看看作者在书中是如何来帮助我们的吧！

<<都市生活减压法>>

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>