第一图书网, tushu007.com

<<你不可不知的100种心理减压法>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种心理减压法>>

13位ISBN编号：9787534564444

10位ISBN编号：7534564441

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：万里　等主编

页数：200

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

内容概要

生命有很多秘密。
同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。
对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。
　需要去把一切都弄得明明白白吗？
需要的吧。
存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？
更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。
这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。
　您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

书籍目录

心理减压 减压法1 消除焦虑能减压 减压法2 自我放松能减压 减压法3 放松训练能减压 减压法4 嘴部放松能减压 减压法5 颈部放松能减压 减压法6 坐式放松训练能减压 减压法7 卧式放松训练能减压 减压法8 站立式放松训练能减压 减压法9 眼部放松训练能减压 减压法10 调节呼吸能减压 减压法11 深呼吸能减压 减压法12 禅式呼吸能减压 减压法13 自我催眠能减压 减压法14 冥想能减压 减压法15 音乐能减压 减压法16 想象能减压 减压法17 色彩疗法能减压 减压法18 香味能减压 减压法19 避免浪费精力能减压 减压法20 在竞争中学会减压在娱乐中减压 减压法21 玩电子游戏能减压 减压法22 下棋打牌能减压 减压法23 种草养花能减压 减压法24 钓鱼能减压 减压法25 养观赏鱼能减压 减压法26 跳舞能减压 减压法27 放风筝能减压 减压法28 跳迪斯科能减压 减压法29 唱卡拉OK能减压 减压法30 去外地旅游能减压 减压法31 家门口的旅游能减压 减压法32 走进自然能减压生活琐事也减压 减压法33 午睡能减压 减压法34 美容能减压 减压法35 理发能减压 减压法36 泡温泉能减压 减压法37 性生活能减压 减压法38 静坐三分钟也减压 减压法39 参加专业俱乐部减压转移兴趣也减压 减压法40 还原梦境为减压 减压法41 读书能减压 减压法42 找异性倾诉能减压 减压法43 敢于拒绝能减压 减压法44 上网聊天能减压 减压法45 逛街购物能减压 减压法46 看动画片能减压 减压法47 看喜剧片能减压 减压法48 看恐怖片也能减压 减压法49 亲子游戏能减压 减压法50 和老人聊天能减压 减压法51 调整家庭布局能减压 减压法52 园艺与农活能减压 减压法53 做志愿者能减压 减压法54 参加同学聚会能减压 减压法55 参与慈善事业能减压 减压法56 写博客能减压 减压法57 养宠物能减压 减压法58 整理旧照片能减压 减压法59 集邮能减压 减压法60 幽默能减压 减压法61 笑疗能减压 减压法62 书法绘画能减压 减压法63 手工编织能减压运动减压 减压法64 运动是减压良方 减压法65 全身伸展活动能减压 减压法66 打网球减压 减压法67 练瑜伽减压 减压法68 打太极拳减压 减压法69 蹦极减压 减压法70 散步能减压 减压法71 骑自行车能减压 减压法72 游泳减压 减压法73 练健身操减压 减压法74 打高尔夫球减压 减压法75 打保龄球减压 减压法76 打乒乓球减压 减压法77 打羽毛球减压 减压法78 扩胸运动能减压 减压法79 用力拍手能减压医疗减压 减压法80 二花茶能减压 减压法81 逍遥丸能减压 减压法82 酸枣仁能减压 减压法83 按摩治疗能减压 减压法84 指压保健能减压 减压法85 拔罐能减压 减压法86 服用B族维生素能减压 减压法87 服用维生素C能减压 减压法88 服用维生素E能减压饮食减压 减压法89 调整饮食能减压 减压法90 避免超量摄入脂肪能减压 减压法91 避免过量摄入糖能减压 减压法92 吃海产品减压 减压法93 喝牛奶能减压 减压法94 吃豆制品减压 减压法95 吃富含锌食品减压 减压法96 避免过多饮用咖啡能减压 减压法97 吃百合能减压 减压法98 吃桂圆肉能减压 减压法99 吃金橘可解郁减压 减压法100 营养素能减压

章节摘录

心理减压　　减压法2　自我放松能减压　　正确面对压力　　人活着就会感觉到压力，没有人是可以“免疫”的，不管你对压力喜欢与否，压力每天都会陪伴着你。
因此我们应该学会自我放松及如何应对，以免压力对我们身心造成各种不适。
当人们面临压力时会产生一系列身体上和心理上的反应。
它在一定程度上是机体主动适应环境的需要，它能唤起和发挥机体的潜能，增强抵御和抗病能力。
但是如果反应过于强烈或持久，就可能导致生理、心理功能紊乱。
压力的调适主要还是靠自己的力量，不断压抑自己的情感易导致心理障碍，因此我们要学会发泄自己的压力，释放自己的情感。
自我放松可减压　　自我放松会使自己从压力中逐步解脱出来，变成一个全新的人。
自我放松越完全，压力释放越彻底。
自我放松会使紧张的神经松弛下来，避免过强的压力造成对身心的伤害。
这对身体健康是一种保护措施。
压力过大或持续时间过长，可造成心跳加速、肌肉紧张、头疼、胃痛、忧虑或发脾气、疲劳、饮食失调、失眠、偏头痛、皮疹，如果持续下去，会引致高血压、心脏病、抑郁症、精神崩溃、哮喘恶性发作等。
自我放松可有效缓解上述症状。

编辑推荐

《你不可不知的100种心理减压法》告诉你金融危机、职场纷争、生活百事，处于快节奏生活的现代人不堪重负。
怎样缓解压力，调整良好身心；心理减压、在娱乐中减压、生活琐事也减压、转移兴趣也减压、运动减压、医疗减压、饮食减压等等，请量身选择。
百味人生，百趣百题。

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