第一图书网, tushu007.com

<<5分钟消除心理压力>>

图书基本信息

书名：<<5分钟消除心理压力>>

13位ISBN编号：9787543316812

10位ISBN编号：7543316811

出版时间：2004-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：[英]利德利尔

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

你是否觉得时间总在给你造成一定压力？
你是否总是被最后期限逼得手忙脚乱？
你是否总是疲于奔命在各种活动之中？
如果你的回答是肯定的，那么你一定能从这本书中学到很多解决和控制自己身心状态的方法，让你轻松应对繁忙的日程安排和日常工作。
压力和责任是我们现代生活方式的一部分。
我们每天都得用少得可怜的时间来应付繁多的日常任务，那么如何能避免把自己搞得焦头烂额，保持一个健康、平衡的心态呢？
关键是要进行减压练习并学会应对压力的技巧。

书籍目录

第1章 引言 目标：七天掌握瞬间放松法 放松过程的要点（基础放松状态） 瞬间放松的可能性 多久才能达到基础放松状态？
第2章 七天瞬间放松法第一天：呼吸放松法 呼吸练习 走咱时达到基础放松状态 第一天小结第二天：姿势放松法 姿势练习 第二天小结第三天：视觉放松法 目光专注运动 第三天小结第四天：听觉放松法 自我肯定：放松的理念和语言 为什么自我肯定能够起作用 第四天小结第五天：内心想像放松法 通过心灵具定和心灵想像达到基础放松状态 想像放松思考练习 第五天小结第六天：放松诱导练习 心理干预放松提示物 在实践中检验你的放松提示物 第六天小结第七天：语言放松练习 使人放松的语言 紧张状态和放松状态下的语句 习惯性语汇 使人放松的隐喻 第七天小结……

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