第一图书网, tushu007.com

<<心理压力与健康>>

图书基本信息

书名：<<心理压力与健康>>

13位ISBN编号：9787561748251

10位ISBN编号：7561748256

出版时间：2006-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：耿兴永

页数：122

字数：88000

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

<<心理压力与健康>>

内容概要

毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。
在强大的心理压力的影响下，我们会感到紧张不安，失去热情，容易疲劳，孤独抑郁。
长期的精神紧张还会引发心脏病、胃肠疾病等多种疾病。
精神不振、多病，会导致我们工作效率低下，人际关系不良，难以适应工作与生活。
这么多的压力我们怎么应付？
怎样让我们的生活变得轻松快乐一些？
本书说明了我们为什么会感受到压力，什么样的人会更有压力？
压力的原因是什么？
怎么应对压力？
本书除了用通俗流畅的语言告诉读者之外，还有不少让你捧腹的漫画，让你在轻松学习的同时能得到一时独有的快乐。
　现如今，一方面，快节奏的城市生活、转型期的生活、繁重劳累的工作等等，让我们感到紧张不安，给我们带来心理压力；另一方面，人与人之间冷漠的关系，又让我们很难把自己的忧郁和孤独及时地排解出去。
毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。
本书为“心理援助系列丛书”中的一本，从心理压力的根源、性格、人际关系障碍、工作压力、情感控制、减压法等方面展现了人们的生活状态及减压方法，通俗易懂，值得一读。
阅读本书，恰当地释放心理压力，更好享受生活的乐趣吧！

作者简介

耿兴永，男，毕业于北京师范大学心理学系，一直从事大众心理健康的研究与辅导工作。
很早就认识到心理压力对人的身心健康的影响，对心理压力的成因、解决方法有着很深的了解。
愿意与读者一起分享心理健康和快乐生活的心得！

<<心理压力与健康>>

书籍目录

自序——让灵魂跟得上你的脚步第一章 心理压力的表现及成因 1 焦躁的心 2 惊弓之鸟 3 心灵的防卫机制 4 找到心理压力产生的原因第二章 性格解析 1 内向型气质 2 A型性格 3 强迫心理 4 心理冲突 5 双面人 6 自我的和谐 7 性格改造第三章 人际关系障碍 1 心灵的沟通 2 心灵的孤岛 3 保持一定的人际距离 4 自卑情结 5 极端式的人际交往 6 自我中心 7 人际交往中的个人尊严第四章 工作中的压力 1 适当的自我期望 2 别做工作狂 3 选择最适合自己的职业 4 如何与上级沟通第五章 情感、情商与性 1 情感势能 2 让理智引导情感 3 情绪智商 4 把挫折变成财富 5 情感的危机 6 性、梦与潜意识 7 追求自我价值的实现第六章 减压操作法 1 生活质量指数测查 2 工作中的减压操作法 3 家庭中的减压操作法 4 活动减压法 5 心理减压法

第一图书网, tushu007.com

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