

<<红灯喊停最有效的减压术>>

图书基本信息

书名：<<红灯喊停最有效的减压术>>

13位ISBN编号：9787801208262

10位ISBN编号：7801208269

出版时间：2004-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：乘黄

页数：200

字数：150000

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>

## <<红灯喊停最有效的减压术>>

### 内容概要

现代生活中的人们每天遭受到来自于各方各面的压力，并常常因为压力过大而引发各种疾病甚至导致死亡，怎样才能生活的健康并且快乐？

如何才能缓解压力带来的焦虑与不适？

本书致力于帮助你平静地面对人生的压力，化解你的愁思和忧惧，营造积极乐观的人生境界。

## <<红灯喊停最有效的减压术>>

### 书籍目录

一. 压迫. 紧张. 痛苦, 压力无处不在——压力的来源与成因

1. 逃离不开的恶劣环境致使压力剧增
- (1) 都市生活中蕴含的种种不安
- (2) 苦苦思索这个忧虑的大社会
2. 难以负荷的个人的痛苦与焦虑将压迫感升级
- (1) 难以承受的工作之重
- (2) 不负责任的价值观使问题越积越多
- (3) 不成熟的处世哲学令人际关系日趋紧张
- (4) 不良性观念和性习惯导致不和谐的性生活
- (5) 懒惰的人无法拥有健美的身材和健康的体魄
- (6) 赤裸裸的金钱法则令人精神崩溃
- (7) 接受教育的程度不同, 12 抵抗压力的能力也各异
- (8) 没有信仰或信仰极端的人都不能挣脱虚幻的精神折磨
3. 颠覆健康的元凶——压力造成的疾病及症状
- (1) 不要忽视早期征兆
- (2) 压力正在侵蚀你的身体

二. 与忧虑共舞——抗压法则

1. 忧虑不止该怎么办?
- (1) 为什么我会这么容易忧虑?
- (2) 为什么忧虑的人需要比较多的证据去做决定?
- (3) 人们担忧什么?
- (4) 怎么知道自己担忧过度?
2. 以行动解决问题
- (1) 解决问题的准备工作
- (2) 如何解决问题
- (3) 以行动解决问题
3. 面对挫折
- (1) 思想感觉: 亲密的关系
- (2) 消极的思想
- (3) 消极与问题的解决
- (4) 小西和丽莎
- (5) 不是黑就是白的思考方式
- (6) 过分笼统的思考方式
- (7) 自责
- (8) 预测未来
- (9) 轻看成功
4. 总有无法消除的忧虑
- (1) 如果你需要更多的练习, 该怎么办!
- (2) 不能解决的问题
- (3) 忧虑和焦虑

三. 与压力快乐相处——抗压哲学

1. 放松身体
- (1) 充足的睡眠
- (2) 均衡的饮食
- (3) 适当的运动
- (4) 休闲. 旅游
2. 舒缓精神
- (1) 学会拒绝
- (2) 适当宣泄
- (3) 勇于面对现实
- (4) 自我激励
- (5) 一颗平常心
3. 处理问题
4. 对号入座的案例分析
- (1) 黏人的孩子
- (2) 叛逆的青少年
- (3) 爱说话的邻居
- (4) 冷嘲热讽的老师
- (5) 要求过度的芳邻
- (6) 占有欲强的婆婆
- (7) 高傲的医生

<<红灯喊停最有效的减压术>>

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>