

<<多变世界中的压力应对>>

图书基本信息

书名：<<多变世界中的压力应对>>

13位ISBN编号：9787040218817

10位ISBN编号：704021881X

出版时间：2008-10

出版时间：高等教育出版社

作者：布鲁纳

页数：455

译者：石林

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>

## <<多变世界中的压力应对>>

### 前言

作为一名压力管理课的教师，你应该对学生们日常要面对的大量潜在压力源有很好的了解。

《多变世界中的压力应对》这本书旨在帮助学生学会应对压力，学会将生活中的潜在压力源转换成激励其日常生活、丰富其生命的个人挑战。

这次的第三版中包括了很多崭新的内容和专栏，使它成为相对于前两版来说更有效的教学资源。

理论框架《多变世界中的压力应对》一书将两种初级的模型混合在了一起 - 拉扎鲁斯的压力评估与应对模型及美国国家整体健康学院的整体健康模型 - 创建了一个理解压力的全新理论框架。

这一理论框架把压力看做潜在压力源、个体和环境在时空中的某个特殊点的动力交互过程。

“潜在压力源”这一概念贯穿本书，它反映了作者对于压力评估的个体特性的信念。

个体必须将一个潜在压力源评估为他们无法应付的且能使他们失败或者受伤害的，才能让一个潜在压力源变成真正的压力源。

压力交互过程随着时间和空间而变化，并且受到个体整体健康状态的影响（整体健康状态横跨健康的六个维度）。

压力和健康是相互联系的；一个人的健康水平对潜在压力源和应对压力的能力都有影响。

组织与新内容本书分为三个部分，这样设计便于前后两部分之间流畅地衔接。

第一部分的详细叙述用于介绍压力的概念，解释压力与健康 and 整体健康是如何联系在一起的。

对健康的维度的讨论聚焦于它们与整体健康和压力的联系。

第三版中包括了各种新的、范围更广的话题。

第一章呈现了最新的压力模型，介绍了健康的环境和职业维度。

对这一维度的介绍为第三章介绍压力的环境和职业基础做好了铺垫。

## <<多变世界中的压力应对>>

### 内容概要

变化在生活中是常见的，然而每个人对变化的感知是不一样的。有些人将变化看做积极的，把变化当做挑战；而另一些人将变化看做压力源，在变化面前变得无能为力。

压力是一种最常提到的健康问题，但是人们对它的了解最少。

理查德·布鲁纳(Richard Blonna)所著《多变世界中的压力应对》一书，回答了人们对压力的很多问题：压力是一个生理问题还是心理症状？

是存在于体内还是体外的力量？

压力是不是一些事情的结合从而把我们推下悬崖？

是否对我们有好处？

我们要成功是否需要压力？

压力过大到底意味着什么？

这些都可以从这《多变世界中的压力应对》中找到答案。

全书共分三个部分，主要内容包括压力和健康的基本知识、处理压力的方法以及如何将这些方法应用于生活中的不同阶段。

作者考察了压力与挑战的差异，也考察了日常生活中很多人常见的压力源，提出了管理压力的策略，介绍了怎样才能找到最佳的应对水平。

在探索压力是什么、会对我们有什么影响、处理压力的方法以及如何让压力成为促进我们生活、工作、学习的一部分这些问题上，《多变世界中的压力应对》都进行了详细的说明和叙述，有助于读者对多变的环境和纷繁的事务有所准备，以最经济的方法处理最复杂的问题。

<<多变世界中的压力应对>>

作者简介

作者：(美国)布鲁纳 (Richard blonna) 译者：石林

## <<多变世界中的压力应对>>

### 书籍目录

#### 第一部分 压力与整体健康 第一章 压力是什么？

压力是什么？

四种传统的压力定义方式 一种新的压力定义方式 压力作为反应 压力作为刺激 压力作为一种交互过程 对威胁的感知：交互压力模型的基础 压力作为一种整体现象：全面健康运动 整体健康与健康 整体健康的六个方面 压力与整体健康 小结 自我评估1-1 第二章 压力的情绪与智力基础 人格与压力 人格发展 压力与人格理论 A型人格 B型人格 C型人格 坚韧型人格 艾里斯的非理性、不合理人格 焦虑——反应型人格 米隆的人格素质和压力唤起模型 压力的智力基础 智力 人生经历 口头与书面沟通 创造力 问题解决 拉扎鲁斯与威胁评估 初级压力评估 次级压力评估 认知再评估

小结 自我评估2-1 自我评估2-2 自我评估2-3 第三章 压力的环境与职业因素 环境压力 室内外光线 温度 空气质量 涂鸦：视觉污染 噪声 人体工程学 职业压力 职业压力的测量 NIOSH工作压力模型 用于解释职业和环境压力的交互模型 小结

第四章 压力的社会与精神基础 第五章 压力的生理基础 第六章 压力对身体和意识的影响第二部分

应对压力的五R 第七章 重思：改变对潜在压力源的不合理思维第三部分 压力：发展的视觉 第十二章 儿童期与青春期的压力 第十三章 成年初期：人际关系、学业及面临的其他挑战 第十四章 成年期与老年期的压力 后记

<<多变世界中的压力应对>>

章节摘录

插图：

## <<多变世界中的压力应对>>

### 后记

在多年对压力进行思考、写作和教学之后，我认为压力管理不是学习怎样冥想或者想一些温暖的情境或积极的思维，虽然这些技术和其他技术在减轻压力上都是有用的。

应对多变世界中的压力的秘密藏在两个词中：挑战和生活方式。

挑战是重要的是因为压力管理开始于认知，即我们所建立的对于生活和生活于其中的世界的态度。

随着每天的生活进行，这种态度一直在发展。

这种对生活的感知基于这样的信念：每天都会有变化，变化中具有挑战。

当感到被挑战时，我们感到自信、强壮、乐观、充满精力。

生活方式是重要的是因为多变世界中的压力应对始终围绕着走向最佳功能的生活方式这一问题，即“成为最好的自己”。

而是否达到最佳功能并不能决定一切。

虽然我们已经知道，在六个维度上高水平的整体健康有助于应对压力，但这并不是努力取得最佳功能的唯一原因。

取得最佳功能的旅程是同等重要的。

这就是要过一种既有约束又充满快乐、既努力又愉快、健康的生活。

在整体健康的六个方面都建立起目标，能使我们脚踏实地、充满精力、集中注意力。

我们不害怕变化，相反，我们拥抱、考察它，以便利用它来帮助我们达到目标。

当学生们问到是否有哪一条建议能帮助他们应对生活中的压力时，我告诉他们：“我给你的不是一条建议，而是应对多变世界中的压力的若干条建议。

” 1、每天都找一些快乐。

这是你应得的。

生活是艰难的，要允许自己有一些愉快的奢侈。

每天拿出一些时间找一些愉快，开始甩开轻视你和不让你愉快的活动和人。

2、放松下来。

正如迈特考夫所说：“将自己看轻，将工作看得严肃。

”你不是宇宙的中心，如果你不在了太阳明天还会升起来。

3、当觉得要因为压力爆炸的时候停下来，想一想，数十下。

4、有压力时不要匆忙做事或者做重要的决定。

在压力之下作出的决定常常会使你更有压力，而不是有所帮助。

5、多笑。

在笑的时候很难有压力。

6、善待他人。

善意的表达对于减压有惊人的效果。

7、更多原谅。

生活中很容易出错。

当你向别人发火和让自己有压力时，放别人一马。

8、慢下来。

匆忙地去得到生活中你想要的一切常常会降低而不是增强体验的质量。

如果你能将你的希望和梦想在整个一生中铺开，你就可以实现它们。

人生有的是时间。

9、多拥抱。

在拥抱另一个生命时不容易有压力 - 你爱的人、宠物。

我们都需要拥抱。

10、进行身体活动。

每天做一些身体活动有助于减少紧张和其他压力副产品，同时增进总体健康。

11、给爱一些机会。

## <<多变世界中的压力应对>>

我不能想象什么比我的妻子、孩子、父母、朋友的爱对压力应对的帮助更大。他们的关心和我对他们的承诺是力量的源泉，是最困难时期的希望。尽管最初的努力失败了，也不要放弃爱。应对多变世界中的压力需要积极投入生活。你控制着你的命运，你规划着生命的旅程。祝你旅途愉快，享受生命之旅。



## <<多变世界中的压力应对>>

### 编辑推荐

《多变世界中的压力应对》由高等教育出版社出版。

<<多变世界中的压力应对>>

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>