

<<不可不知的365个心理减压常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个心理减压常识>>

13位ISBN编号：9787513208185

10位ISBN编号：7513208182

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：于菁

页数：228

字数：251000

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>

## <<不可不知的365个心理减压常识>>

### 内容概要

《不可不知的365个心理减压常识》基于深入浅出的原则，在第一部分中近观心理压力，列举常见的心理健康偏差、情绪障碍趋势、人格缺陷、意志障碍弱点、行为障碍的表现和常识，讲解心理压力与生理健康的联系；第二部分围绕压力的自我认识、如何冷静应对压力，同时介绍了部分特殊心理压力表现等知识；第三部分分别阐述减压方法，包括用娱乐减压、生活琐事减压、转移兴趣减压、运动减压、养生减压、饮食减压和另类减压的方法，可操作性较强；第四部分从我们平时日常生活、工作中的减压要点出发，分析如何做、怎么做我们才能轻松应对诸多压力。

## <<不可不知的365个心理减压常识>>

### 作者简介

于菁

曾任保健时报社副社长、副总编辑。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长。

中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作10余年。

组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章60余篇，组织编写科普书刊40余部；2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写的《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、国家新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖。

13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

## <<不可不知的365个心理减压常识>>

### 书籍目录

#### Part1 心理压力离我们有多远 心理压力近距离

什么是心理压力

压力的成因

来自生活的压力源

抗压反应

年龄与压力

性格与压力--A型性格

性格与压力--A型性格的减压

性格与压力--B型性格

性格与压力--性格自测

性别与压力

情感产生压力

缓解情感压力

职业责任产压

家庭，避风港和压力源

人际关系压力

处好人际关系的原则

经济压力

学识也能变压力

职场自闭症

同事之间压力

上下级的压力 常见的心理健康偏差

虚荣心

如何克服虚荣

攀比心理

攀比心理的自我调节

猜疑心理

克服猜疑心的对策

悲观心理

悲观情绪程度自测

乐观者最幸福

自卑心理

走出自卑阴影（1）

走出自卑阴影（2）

走出自卑阴影（2）

恐惧心理

远离怯懦

逃避心理

面对失误要勇于担当

逆反心理

正待逆反

嫉妒心理

调适嫉妒心

嫉妒心自测

报复心理

<<不可不知的365个心理减压常识>>

报复，是一把双刃剑

挫折心理

挫折耐受力

浮躁心理

挥别浮躁

完美心理

完美倾向自测

善待生活

常见情绪障碍趋势

焦虑情绪

松弛之道

精神紧张

解除紧张情绪

抑郁状态

抑郁状态自测

消解抑郁

厌倦情绪

孤独感

超越孤独

空虚感

面对空虚

社交焦虑

自我调节社交焦虑

红脸综合征

摆脱“红色阴影”

神经衰弱

神经衰弱的自我调节

瘾症

有效调节瘾症

.....

Part2 我的压力我做主

Part3 不可不知的常用减压方法

Part4 日常减压靠自己

## <<不可不知的365个心理减压常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：合理安排家政事务，是对抗家庭压力的有效途径，因为家务劳动琐事看似事小，却是压力的主要产生源头之一。

即使是关系最牢固的配偶间，通常也不能意识到自己的行为，会给家庭成员带来多大的麻烦。意识到改变自己的行为的可能性、可行性，是改善家庭压力的最有益做法。

人际关系，是人们在生产或生活活动过程中所建立的社会关系。

常指人与人交往关系的总称，包括亲属关系、朋友关系、学友（同学）关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。

人是社会动物，每一个个体均有独特的思想、背景、态度、个性、行为模式和价值观，人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响。

现代人有巨大的人际关系压力现象普遍存在，因为没有任何人能够超越与他人的关系而生存。

每一个人每天都要进行多种活动，接触人和事。

人际关系依靠相互交往、表达感情、相互陪伴、相互欣赏、聆听、分享、给予、示爱、承诺、协作、帮助，等等。

其中，给予爱和接受爱，是所有活动中最为重要的，因为它是补偿和调整失衡的情感状态最佳方式。

来自人际关系的压力，最能使个人感到孤独、沮丧、忿懑和误解，最严重的情况，会使个人感到被自身承担的责任压垮，感到精疲力竭、认为担负的义务给自己带来不堪忍受的压力，恨不得远离尘世、与世隔绝。

正视矛盾和问题，是改善人际关系压力的最重要步骤，"越是害怕的事，越不如尽快完成"，如果一味逃避，问题就永远解决不了，压力就永远不会消失。

处理好人际关系，心胸开阔是基本原则，无论是遇到心存厌烦、感觉上拒绝了解沟通的人，还是话不投机、望而生厌的人，如果不能豁达大度地摒弃自己不情愿的态度，与对方的关系会陷入恶性循环，人际关系永远不可能改善。

因此，不论对方如何，自己要豁达、开阔，不存丝毫偏见，在礼貌、尊重对方的多次行为下，假以时日，有不良趋势的人际关系必定能改善和发展——改善人际关系，责任完全在于自身如何做、如何调整，不是别人。

古人言："爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。"

"与他人进行人际关系交往，目的在于赢得尊重、理解、接纳和支持。"

但首先要做到的，是用同样的原则去对待别人，俗话说"人心换人心，四两能换半斤"，说的是同样的道理。

现代经济社会中，几乎没有人不承受经济问题带给自己的压力，个体的生活中其他所有领域，包括人际关系、职业、家庭、思想感情，都或多或少地要受到经济基础的影响，因为金钱带来的压力，足以摧毁人的自信和尊严，从而产生不健康的情绪和心态。

个人的财政支出问题，难免会给生活造成种种矛盾和摩擦，需要做到的，是终归认识金钱的辩证关系，它既是目的，又是达到目的的手段。

人无法改变世界，只能积极地适应变化的生活环境，经济拮据也罢、宽裕也罢，钱少也罢、钱多也罢，同样地都会有压力，烦恼一点也减少不了。

活在当下，享受今天。

决定每一个人自身是否有幸福感、是否压力大的，只会是自身。

换句话说，量出为人，不要给自己定过高的奢望，经济压力就不成为压力。

决定自身生活质量的，只有每一个人自己，保持一颗平常心，达不到更高的经济能力，就充分享受现实。

不把自己牢牢地束缚在过高经济计划、目的下面，压力又从何而来呢？

时代进步、社会发展，现代社会发展进步的速度迅猛，尤其是信息时代带给众的知识更新需求量，让人们常常感受到学问、知识不足带来的压力，甚至会影响到人们的生存质量和前景。

让很多人感觉到赶不上知识更新换代、升级的速度，无奈之下高度紧张地持续加倍努力完成自己的工

## <<不可不知的365个心理减压常识>>

作，总是有“朝不保夕”的危机感，甚至处在焦虑状态下，形成种种生理健康隐患。

理清焦虑情绪的源头的要害，在于清醒地分析和认知自己的问题关键所在，才能与由于知识更新过快、再三努力奋斗也赶不上的不安全感妥善“相处”，人的接受能力毕竟是有限的，没有人能够把浩如烟海的知识掌握全面。

认清自己最需要掌握的，并非是“爆炸”式的信息量，对于自己的生活、生存、职业、事业前景来说，必定需要更新的只是某些新的技术手段、某些新的技能，而通过学习掌握这一两门技能、几种技术手段，并不是“老虎吃天，没处下爪”，总是有迹可寻的。

然后，量力而行、由易而难、由浅入深、逐个突破，给自己制订的求知进度不要太高，循序渐进、按部就班，让自身不断感受到成功、进步的成就感，从而使信心不断增强，职业危机感和不安全感会随着自身技能、学识的提高而渐趋消失。

<<不可不知的365个心理减压常识>>

编辑推荐

《不可不知的365个心理减压常识》精心打造中国最具影响力的保健专家为您心理解压，为快节奏生活的人最应该补习的心理知识。



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>