

# 《心理压力与应对策略（第2版）》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787308046879

## 编辑推荐

使用本书学习管理压力可以分为两个阶段。你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展你的知识。

笔者们希望本书能够成为你管理压力和持续提升健康的一个伙伴。它可以为你建立新的压力管理和健康模式提供许多有科学依据的好建议。

在开始阅读本书之前，你可以先考虑一下什么\*令你烦恼，是工作？锻炼？还是无法放松？在阅读每个压力管理原则的时候，你会获得对你个人有用的一些领悟。它们会帮助你聚焦在个人需要或兴趣上。当然，你还可以通过完成一些测验和练习来设法更好地理解自己。

这里需要提醒你的是，学习管理压力的过程是一个潜移默化的过程，你会一边学习一边成长。本书不仅提供了应对和战胜压力的策略，\*重要的是，它将设法改变你。在阅读、练习、讨论和再次阅读之后，你的思维模式将会发生转变。当几星期后回过头来看，你会发现，你学会了用新的方式看待你自己，明白了自己的价值观以及个人风格是如何影响压力的，从而更好地生活。

## 内容简介

使用本书学习管理压力可以分为两个阶段。你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展你的知识。

笔者们希望本书能够成为你管理压力和持续提升健康的一个伙伴。它可以为你建立新的压力管理和健康模式提供许多有科学依据的好建议。

在开始阅读本书之前，你可以先考虑一下什么最令你烦恼，是工作？锻炼？还是无法放松？在阅读每个压力管理原则的时候，你会获得对你个人有用的一些领悟。它们会帮助你聚焦在个人需要或兴趣上。当然，你还可以通过完成一些测验和练习来设法更好地理解自己。

这里需要提醒你的是，学习管理压力的过程是一个潜移默化的过程，你会一边学习一边成长。本书不仅提供了应对和战胜压力的策略，最重要的是，它将设法改变你。在阅读、练习、讨论和再次阅读之后，你的思维模式将会发生转变。当几星期后回过头来看，你会发现，你学会了用新的方式看待你自己，明白了自己的价值观以及个人风格是如何影响压力的，从而更好地生活。

## 作者简介

赵国秋，男，1955年生，浙江诸暨人。教授、浙江大学硕士生导师，现任杭州市第七人民医院院长，兼任中国心理卫生协会常务理事，浙江省心理卫生协会理事长，中国疾病预防控制中心(CDC)精神卫生中心健康教育部部长，国家突发公共卫生事件应急专家组成员，国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心心理咨询师职业鉴定专家委员会专家委员。系杭州市干部医疗保健专家组成员，曾任杭州市人大代表，现任政协委员。三十年来在精神医学的临床、教学、科研诸方面取得了丰硕成果，著有《学生心理卫生》、《职工心理卫生》、《禽流感防治与心理应对手册》、《神经肌肉渐进放松程序》、《传染病学》等多本著作，多项成果获省、市科技进步奖。  
专业特长：心理咨询、心理治疗、社区精神卫生、自我压力管理训练等。

## 目录

### 1 认识压力

了解压力

消除压力偏见

压力如何扮演“杀手”

### 2 压力应对及管理

管理压力的核心原则

原则1 认识自己

原则2 增强工作控制感

原则3 建立良好的人际关系

原则4 丰富你的工作

原则5 承受生活的考验和磨难

原则6 减少压力的饮食方式

原则7 通过锻炼来减少焦虑

原则8 发挥认知潜能

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)