

# 《压力管理策略》

## 图书基本信息

书名：《压力管理策略》

13位ISBN编号：9787501962815

10位ISBN编号：7501962812

出版时间：2008-5

出版社：轻工

作者：西华德

页数：416

译者：许燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《压力管理策略》

## 内容概要

《压力管理策略:健康和幸福之道(第5版)(万千心理)》作者以广博的知识基础道出了压力的本质内涵，他吸收东西方文明的精华，提出16种应对策略和12种放松技术，帮助你更有效地管理你的压力，减轻和消除压力症状，从而减缓现代生活给人们带来的心理冲击。从少年到老年，在我们的人生之路上，无处不在的压力令我们无法逃避。在承受压力时，我们往往会失眠、愤怒、恐惧或抑郁，各种疾病也接踵而至。如何有效地应对压力是我们健康和幸福生活的需要。

# 《压力管理策略》

## 作者简介

西华德博士（Brian Luke Seaward, PhD），任教于美国科罗拉多大学，是国际知名的压力管理和健康心理学专家。他曾为美国国家安全委员会授课。向美国白宫职员、奥运会运动员、百老汇的演员传授心理放松技术，为惠普、摩托罗拉和宝洁等诸多世界500强跨国公司提供压力管理咨询服务。本书是其代表作，畅销全美。

## 书籍目录

第一部分 压力的概述 / 1第1章 压力的本质 压力的界定 压力反应 压力的种类 压力源的分类 一般适应综合征 存在于不断变化的世界中的压力 压力管理的整体论取向第2章 压力生理学 中枢神经系统 自主神经系统 内分泌系统 神经内分泌通路 心理生理学类喻 十年脑成像研究第3章 压力与疾病 理论模型 目标器官及其失调 第二部分 心理压力 / 57第4章 从心理学角度看压力 弗洛伊德和鸡蛋 荣格和冰山 伊丽莎白库柏勒-罗斯：不能预期的死亡 维克多弗兰克尔：寻找生命的意义 韦恩戴尔：羞愧和担忧 利奥巴士力卡：爱的课程 亚伯拉罕马斯洛：自我实现的艺术 一些理论上的共通点第5章 压力-隋绪：愤怒与恐惧 解析愤怒 恐惧解析 抑郁：它是愤怒和恐惧的副产品吗第6章 压力易感性与压力耐受性人格 A型行为 有人提到D型人格吗 共存人格 无助一绝望人格 坚韧人格 幸存者人格 感觉寻求者 自尊：防御底线第7章 压力和心灵 对心灵的定义 人类心灵的理论 人类心灵的普遍联系 压力管理的心灵模型 第三部分 应对策略 / 137引言 在卡特利娜台风灾后的反思 结论第8章 认知重构：改释一个思维过程模型 毒性思维 选择思维方式的机会 关于乐观主义和运气 接纳：一个选项 启动认知重构的步骤 认知重构的一些其他建议第9章 行为矫正 作为人格成分的行为 行为矫正模型 自我肯定 自我肯定技巧 行为矫正的步骤第10章 日志写作 历史视角 作为应对技术的日志写作 日志写作的步骤 日志写作的最佳应用第11章 表达性艺术治疗 艺术治疗的起源 艺术治疗的临床应用 艺术治疗的步骤 艺术治疗的最好应用第12章 幽默治疗（喜剧放松） 历史回顾 幽默感及其类型 幽默理论 作为应对技术的幽默治疗 笑的生理学 幽默治疗的步骤 滑稽放松的最佳应用第13章 创造性的问题解决 像达芬奇那样思考 创造性过程 创造性过程的障碍 从创造性到创造性的问题解决 创造性的问题解决的步骤 创造性问题解决的最好应用第14章 沟通技能 沟通风格 言语沟通 沟通想法和感受 非言语沟通 倾听、参与技能和反馈技能 冲突解决 冲突管理的方式 提高交流技能的步骤第15章 资源管理：管理时间和金钱 金钱问题 大众营销给你的“自我” 贫困心理学 金钱问题？试试下面这些 时间支配 有效时间管理的障碍 人格风格与行为 时间管理技术的步骤 其他的时间管理的理念 时间管理技巧的最佳应用第16章 其他的应对技能 搜集信息 社会工程 社会支持团体 业余爱好 宽恕 梦的治疗 第四部分 放松技术 / 263引言第17章 横膈膜呼吸 呼吸的秘密 呼吸与慢性疼痛 横膈膜呼吸的步骤第18章 冥想 历史回顾 冥想的种类 裂脑理论 意识的变化状态 冥想的生理和心理的效果 冥想和大脑成像研究 冥想和慢性疼痛治疗 冥想活动的步骤 冥想的最佳应用第19章 瑜伽 历史回顾 生理和心理效果 瑜伽与慢性疼痛 瑜伽的练习步骤 瑜伽的其他注意事项 瑜伽的最佳应用第20章 心理意象和可视化 历史回顾 对心理意象的研究 作为一种放松技术的心理意象 颜色疗法 心理意象和慢性疼痛 心理意象的步骤 心理意象的最佳应用第21章 音乐治疗 历史回顾 声音—噪音—音乐 作为放松技术的音乐 生物化学理论 音乐的心理效应 视觉化和听觉意象 音乐治疗与慢性疼痛 音乐治疗的步骤 音乐治疗的最佳应用第22章 按摩疗法 历史回顾 人类接触的需要 按摩疗法的相关研究 按摩的种类 对心理和生理的益处 按摩疗法与慢性疼痛第23章 太极拳 历史回顾 太极拳哲学 生理和心理上的益处 太极拳与慢性疼痛 太极拳作为一种放松技术 太极拳的招式 太极拳的其他评论 太极拳最佳应用第24章 渐进式肌肉放松法 历史回顾 心理效果 渐进式肌肉放松法的练习步骤 渐进式肌肉放松法的最佳应用第25章 自律训练 历史回顾 心理和生理反应 自律训练的步骤 增加心理意象 自我催眠的应用 自律训练的最佳应用第26章 临床生物反馈 什么是临床生物反馈 历史回顾 生物反馈的目的 生物反馈的类型 生物反馈和慢性疼痛 临床生物反馈的最佳应用第27章 营养与压力 营养及食物 饮食必须有进有出 压力情境下的饮食 谈谈转基因食物 女性所需的营养 精神上的营养 食物的心理效应 健康饮食习惯的建议 草药治疗法 健康饮食的其他技巧第28章 体育锻炼 体育锻炼的类型 体育锻炼的生理效果 运动条件理论 体育锻炼的心理效果 体育锻炼和慢性痛 健身训练步骤 体育锻炼的最佳应用后记

## 章节摘录

第一部分 压力的概述：第1章 压力的本质：如果你翻看1960年以前的杂志和报纸，相信你很难在其中找到压力一词。现代意义上的压力现象对于漫长的人类历史来说还是一个相当新鲜的事物。30年前“压力”一词不为人们所熟知，到现在已经成为与“全球变暖”、“手机”一样普遍的词汇。事实上，压力作为一个描述生理唤醒的词语可以追溯到石器时代，被认为是一种适应性的“生存机制”。然而，当年的生存手段现在已经变成了疾病的罪魁祸首，威胁着全世界无数人的生命。研究指出，现在70%~80%的疾病都与压力有关，其中最为人所知的有冠心病、癌症、感冒、偏头痛、高血压、溃疡、失眠以及某些妇女不孕症等。美国国家健康统计中心2000年提供了一组疾病指数，将压力也作为影响健康的因素之一纳入计算。在1955年以前，造成人类死亡的主要原因是一些传染性的急性疾病（如小儿麻痹症、麻疹、肺结核、伤寒、脑炎），现在大多都已经灭绝或可通过疫苗和药物手段有效控制。第二次世界大战之后进入到高科技时代，几乎所有原本生活在工业社会中的人，一时之间生活方式发生了天翻地覆的改变。大量消费品的诞生方便了人们的生活，如洗衣机、烘干机、电视、微波炉、DVD播放机、便携式电脑、移动电话等。这些用具表面是增加了人们的休息时间，但实际上却抑制了人们自身的努力和生产力，从而导致了大量不健康的生活方式。目前，造成人类死亡的主要原因是一些生活方式疾病，这类疾病病程比较长，可达几年甚至几十年（见图1.1）。跟传染性疾病主要依靠药物治疗不同，生活方式疾病主要靠转变生活习惯和行为来预防和矫治。以前只是认为压力与疾病之间有关联，现在看来，压力可能是导致某些类型疾病，特别是自体免疫系统疾病的因素。不管怎样，压力会削弱生理系统的功能，加速疾病的发展，这一点已经是人所共知。在各种生活方式疾病之中，最具恶名的是冠心病（CHD），它一直是美国人的首位死因，远高于其他疾病。美国心脏协会指出，每34秒就有一个人死于心脏疾病。而正当冠心病的发病率在过去十年中有所下降时，癌症的发病率又接连攀升，直至2005年成为了首位死因。目前，每5个人里就有一个人身患癌症。

# 《压力管理策略》

## 编辑推荐

对于“压力”的理解可以超越民族和地域的界限。伴随着经济的飞速发展和国际化的进程，中国在世界舞台上扮演着日益重要的角色。经济增长的同时，每个人所面临的各种压力也随之而来。在这个急剧变革的时代，学会压力管理是促进我们健康、长寿和成功的秘诀。——本书作者国际知名的压力管理专家西华德博士

当你身心疲惫时，我推荐你阅读这本书；  
当你面对挑战时，我推荐你阅读这本书；  
当你感到沮丧时，我推荐你阅读这本书；  
当你遭遇不公时，我推荐你阅读这本书；  
当你反思自我时，我推荐你阅读这本书；  
当你阅览人生时，我推荐你阅读这本书；  
当你追求卓越时，我推荐你阅读这本书。——本书译者北京师范大学心理学院院长许燕教授

# 《压力管理策略》

## 精彩短评

- 1、挺好的，受益匪浅。压力源于不自信
- 2、本书集专业性和实用性为一体，材料翔实，通俗易懂，又不失科学性，是我看过的压力管理方面的最佳著作，适合不同层次的读者阅读。强力推荐。
- 3、晕居然忘了看后面的策略章节就还了。  
解释很全面，而且里面对于东方文化对于抵抗压力的作用还做了很多阐述。
- 4、送货速度快，昨晚下单今早就来。这本书大概有三厘米厚。纸张质量好，图片清晰。很满意。
- 5、好书
- 6、有点大杂烩的感觉，适合对这个专题感兴趣的人作为一个各个知道点的索引来读，之后可以找具体的书读，不然会感觉比较浅显。
- 7、十本大百科全书式的书，但这样的书有个共同的缺憾就是实操性差一些，不过，压力这个东西，本来也不是靠书本和理论可以解决的，压力背后的种种，还是需要自己漫长和艰苦的修持。
- 8、较为全面，列举的数据和实例也比较多，在讲应对方面都是一些知识的罗列，没有重点。
- 9、可读实用，书里有些错别字夜里读着提神
- 10、这本书更像是一本心理学理论和派系的介绍书籍。书中没有直接从压力管理策略入手来讲如何进行压力管理，而是从压力的原因，如何应对，放松技巧三个方面着手。从心理学的视角去研究这个问题。压力的产生是因为我们不是一个完整的人，意识和潜意识不能沟通。如何去应对，认知重评，时间，金钱管理。
- 11、内容专业详实，并且通俗易懂，不禁感慨，为什么好一点的专业书籍都是外国人写的呢！呵呵。
- 12、Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being (5th Edition) by Brian Luke Seaward.: Jones & Bartlett Publishers.
- 13、好书！就是翻译的不咋样
- 14、买来看看，心理疏导，提高工作效率。
- 15、我觉得内容比同类书籍详尽，也不是很罗嗦，语言通俗幽默，值得一看。就是比较重 ~ ~
- 16、这种大而全的书其实不好，讲什么都讲不透。
- 17、很不错，很实用的一本书！既可自助，也可助人，真的很好！比如其中提到的幽默治疗、音乐、冥想、瑜伽、按摩、太极拳等等治疗方法，真的很好！... 阅读更多
- 18、前面的理论非常受用，然而后面的解决方式吧.....感觉每一项都能写本书详细讨论呢
- 19、专业论述，值得正本清源
- 20、钟老板，学习加pre~
- 21、大杂烩，初看觉得不错，仔细看，每部分都太浅。我只能说，no silver bullet，不可能指望一本书就解决实际问题，还是需要艰苦的努力才能有所提升
- 22、内容科学详实，但逻辑稍差，很多重复的内容。
- 23、非常通俗，但是又具有相当深度。无论对于专业心理学学生还是其他专业爱好者都是非常好的入门读物。
- 24、刚出版时就入了一本，翻了又翻，觉得当检索很好。具体的还需要自己另找相关的书进行实践。我也是源于这本书才开始重视冥想灵修的。翻译减颗心
- 25、经典。在国图借的，看了两遍，又去当当买了一本准备继续研究。
- 26、偏理论化的一本书，不过对于大部分人来说可以看得懂，也可以摘取其中一些去看。

- 1、举两个很明显的例子1、P71页，左边最后第二行：“戴尔将内疚定义为”，内疚应该是担忧。2、P72页，Your Sacred Self，翻成“担心自我”，应该是“神圣的自我”
- 2、压力产生的原因是因为意识和潜意识无法合而为一。人生的目的是什么，人生的意义是什么？如果这些问题无法解决，那么各种压力都会随之而来。维克多在集中营中发现当人们一无所有的时候，剩下的唯有选择自己对待一件事情态度的自由。而这种态度的选择会决定你的生死，说到底就是你生存的意义是什么，如果没有这种意义，生活就没有方向。而弗洛伊德的理论是说人生来就是不完整的，因为意识和无意识无法通结，我们只能经由梦去了解自己。谁又能说是真的了解自己呢？而压力的产生随之会有各种疾病，如荨麻疹，偏头痛。这些压力不是无法克服，采取认知重评方面的应对疗法，以及弗洛伊德的投射，否认等自我防御机制都是解决压力的方法。金钱，时间的管理也是之一，在时间管理上不管其是否紧急，都应该先做重要的事，这个道理是我看这本书最大的收获。之前我一直以为应该先做紧急的事情，但其实先做紧急的事情反而是一种最不理性的作法。最后，放松技术，如瑜伽，冥想，太极，写日志等都是很好的解压方法。想一想自己在海边，海边的落日余晖，海涛拍打的声音，以及海边的徐徐微风就会好很多。远离压力源！！珍爱生命！！
- 3、无助 - 绝望人格:他们不断地遭遇失败，一而再，再而三，最终，在明显能够控制的情景中，他们也会放弃努力。也就是说，不断重复的失败变成一种习得性反应。习得性无助得鲜明特点有：（1）缺乏自我动机，没有为自我提高做出努力。（2）认知扭曲，重复的失败体验掩盖了成功的前景。（3）情绪机能失调，重复的失败导致慢性抑郁。“挫折、绝望、无用的感觉，感受到了满意感的丧失，个体自己假设完成最终的责任时会有挫折感，认为自己在生活中完成任何事情时都会有可悲的失败。”确认无助 - 绝望人格的最明显特征是由内外控制点，外部因素的例子包括：他人、运气、天气、机会或者甚至是星相学影响。相反，内控点主导的人会觉得，他们自己的行为源自内部资源，如自信、信念、自觉和意志力。坚韧人格3. 挑战。把改变和难题视为成长的机会而不是威胁的能力。（3）把个人才能的控制转为重要力量的能力而不是助长无助感。幸存者人格在危险面前保持冷静头脑的人对危险做出反应而不是采取行为反抗幸存者人格擅长使用双相（左脑和右脑）人格特质来综合性解决问题：自豪却又谦逊，利己却也利他，反抗但又合作，崇尚精神却又玩世不恭。
- 4、这是我读到的第一本压力管理书。2010年在国家图书馆看到，连续读了两遍，然后去京东买了实体书。书中信息量非常丰富，堪称压力管理方面的百科全书。除了压力的本质和成因以外，作者重点讲述了应对压力的各种办法：认知疗法；运动；睡眠；冥想；渐进式肌肉放松法；时间、经历和金钱等资源的管理；社交。这些内容，几乎每一章摘出来都可以另写一本书。之后我又读了许多压力管理方面的书籍，每次都会自动想象，如果在《压力管理策略》中，应该属于哪一章那一节。
- 5、我也在读中，是一本兼具通俗性和专业性的作品，可以作为心理咨询从业人员的参考书，起着某些主题的导入作用



# 《压力管理策略》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)