

# 《平衡精神压力》

## 图书基本信息

书名：《平衡精神压力》

13位ISBN编号：9787532369997

10位ISBN编号：7532369994

出版时间：2003-7

出版社：上海科技

作者：波拉·塞加尔迪

页数：125

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《平衡精神压力》

## 内容概要

本书从发现、认知、观察、了解、寻找等多个层面，循序渐进地进行内容的铺陈和深入挖掘。精神压力由来已久，当今社会更是如此。譬如工作、同事和夫妇间关系不和、愁钱、没时间陪伴孩子或是放松自己，还有孤独等，这些都是造成精神压力的重要原因。依照国际劳工办公室的说法，它已成为我们时代最严重的问题之一，不仅危及个人的身体和精神健康，而且对企业和政府也有害，甚至关系到社会的安定和稳定。应该清醒地认识自己的精神压力，知道症结何在，便知道如何加以控制了。本书就是教您掌握切实可行的方法，如何更好地与精神压力共处。

# 《平衡精神压力》

## 作者简介

波拉·塞加尔迪，自然科学记者，为多家杂志撰稿，如畅销的杂志《与我有关》，以及更专门的杂志，如《未来生物》。

# 《平衡精神压力》

## 书籍目录

发现 初识精神压力.....认知 我们的精神压力是否比古人更大？ 身体和精神的新疾病：源自紧张 精神身体学：与疾病相关 恐惧使猫的毛耸起，并引起其对狗的戒备 由愤怒导致溃疡；或者说，神经系统和激素是如何传递大脑发出的紧急信号的 身体会瞬间准备战斗或逃避 复杂的生理反应可以使受威胁的机体处于最高的临界状态 得到战斗信号后，抵抗就进行到体衰力竭为止 心理控制和感受精神压力：内向者与外向者不同 前提是别信任假朋友，并且别低估了你的敌人 精神压力有好有坏，反应都是一样的 大脑并非“省油的灯”，它也会施加压力并表达痛苦 倘若由精神压力引起的紊乱是短暂的，那么其他不可逆转的紊乱都与衰老有奇特的相似之处 极度担惊受怕的一刻足以影响人的一生 不能抵御环境压力的人，他们的精神状态会悄然引起身体疾病 精神压力愈大，机体的自卫能力愈强，这种压力便愈具危险性 精神压力是癌症及其发展的罪魁祸首吗？ 精神压力有许多说法 职业环境是隐藏的制造精神压力的温床 母亲有怨气，孩子要遭殃：平等分工只是一种幻想观看 轻松一刻行动 大脑操纵精神压力反馈系统，亦操纵免疫自卫系统 精神有无压力？ 霍姆斯和拉厄测量法 一个承受精神压力者的一天24小时 赶走假朋友 化精神压力为我用 适应精神压力 改善生活方式 多种形式的放松 他人也能帮助您解除精神压力 针、小钉子和催眠 行为治疗、认知治疗和精神启发治疗 遵医嘱服用镇定药物 其他治疗方法 在工作中，谁承受的精神压力最大？寻找 文学和精神压力 测试：你属于哪一类精神有压力者？ 格言：金玉良言 解除精神压力的40条金科玉律 抵御精神压力的理想食谱 每日必做 消遣 法国相关地址 参考书目和唱片目录 难词解释

# 《平衡精神压力》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)