

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

## 图书基本信息

书名：《化解压力的艺术（原书第12版）》

13位ISBN编号：9787111451511

出版时间：2014-3

作者：(美) 杰拉尔德 S. 格林伯格 ( Jerrold S. Greenberg )

页数：400

译者：张璇

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)

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

## 内容概要

如何在一个压力不断增加的世界中化解压力？

为什么有些好事儿也能带来压力？

压力是如何产生的？

你知道完全没有压力本身也是一种压力吗？

《化解压力的艺术》有助于你识别、理解和管理影响你生活的压力源。

你将学会如何适应你的生活情境，如何以不同方式感知事件，如何以非情绪化的方式反应，以及如何更有效地回应阻碍。

《化解压力的艺术》能够帮助你看到，你比你想象的更富有控制力，不仅对你的生活和环境，而且对自己。

学会化解压力，是人一生中的必修课。格林伯格博士的这本书给所有处于高水平压力状况下的人带来了曙光。书中围绕生活中的各种情境，以个体的视角解读分享，包括大量的科学和统计信息以及趣闻轶事，将理论性、趣味性、生活性相结合，为我们描述了一个清晰的全面压力管理轮廓，通俗易懂且引人入胜，为当今压力日益增强的世界提供了实用的应对之道。

《化解压力的艺术》堪称有史以来最全面的压力管理策略大全，书中提供的方法是如此之多，随意采撷几种加以运用，就一定会给你的生活带来欣喜的变化！

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

## 作者简介

杰拉尔德 S. 格林伯格  
( Jerrold S. Greenberg )

博士，任教于美国马里兰大学公共及社区健康系，先后于纽约城市大学及雪城大学求学并获得学位。格林伯格博士曾任教于雪城大学、波士顿大学、纽约州立大学布法罗分校和马里兰大学，出版过50多本关于老年护理、健康、压力管理、健康教育的方法等主题的书，以及80多篇专业期刊文章。曾获得马里兰大学服务学习倡导奖、美国学校健康协会的杰出服务奖、总统表彰、美国健康教育协会学术奖等多项表彰，被收入美国名人录、美国杰出青年、世界犹太名人录。目前格林伯格博士经常组织压力管理研讨会，为全美各地的专业人士、企业、基层组织提供帮助。

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

## 书籍目录

译者序	
前言	
第一部分 认识压力	
第1章 什么是压力 / 2	
先驱 / 3	
压力理论 / 7	
压力源 / 8	
压力反应 / 11	
压力的定义 / 13	
压力管理的目标 / 15	
第2章 身体对压力的反应 / 17	
大脑 / 17	
内分泌系统 / 18	
自主神经系统 / 19	
循环系统 / 20	
消化系统 / 20	
肌肉 / 20	
皮肤 / 21	
症状、压力和你 / 21	
第3章 压力与疾病 / 24	
过度反应人群 / 24	
心身疾病 / 25	
压力与免疫系统 / 25	
压力与血清胆固醇 / 26	
具体疾病 / 26	
创伤后应激障碍 / 33	
压力与其他疾病 / 34	
第二部分 应对压力：在产生压力的每一阶段实施干预	
第4章 四阶段压力模型 / 38	
对压力源的应对 / 39	
压力模型 / 40	
设置路障 / 42	
全面压力管理 / 43	
良性压力及其模型 / 44	
控制 / 45	
做出承诺 / 48	
第5章 阶段一：个人生活情境干预 / 50	
消除不必要的压力源 / 51	
营养与压力 / 53	
噪声与压力 / 59	
生活事件与压力 / 62	
日常困难与慢性压力 / 63	
成功分析 / 64	
第6章 阶段一：人际关系情境干预 / 74	
维护自己的观点 / 74	
冲突解决 / 79	
沟通 / 82	

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

时间管理	/ 85
社会支持网络	/ 89
第7章 阶段二：心理感知调节	/ 100
选择性感知	/ 101
停下来闻一闻玫瑰的芳香	/ 103
态度与选择性感知	/ 104
心怀感激	/ 105
幽默与压力	/ 106
A型行为模式	/ 108
自尊	/ 113
控制点	/ 115
焦虑管理	/ 117
弹性	/ 126
坚韧性	/ 127
第8章 阶段二：精神安慰调节	/ 145
精神健康	/ 146
精神如何影响健康	/ 147
宽恕与健康	/ 150
志愿服务是一项精神上的、健康的活动	/ 152
生活的意义	/ 154
第9章 阶段三：冥想放松法	/ 158
何谓冥想	/ 159
冥想的种类	/ 160
冥想的好处	/ 161
如何冥想	/ 164
其他冥想类型	/ 167
给冥想提供时间	/ 167
第10章 阶段三：自生训练、意象与渐进式放松法	/ 170
什么是自生训练	/ 170
自生训练的好处	/ 171
怎样进行自生训练	/ 173
自生训练体验	/ 176
意象	/ 178
渐进式放松法	/ 181
第11章 阶段三：其他放松技术	/ 198
生物反馈技术	/ 198
腹式呼吸	/ 203
身体扫描	/ 205
按摩和指压按摩	/ 205
瑜伽与伸展	/ 206
重复祈祷	/ 209
静息反射	/ 209
快速平静的步骤	/ 210
专注	/ 210
音乐与放松	/ 212
太极	/ 213
宠物与压力	/ 214
第12章 阶段四：生理唤起干预	/ 218
锻炼与健康	/ 219

健康的锻炼方式	/ 226
锻炼的原则	/ 227
评估你的心肺健康	/ 228
开始一个锻炼项目	/ 229
选择一个锻炼项目	/ 233
锻炼与老年人	/ 239
开始锻炼吧	/ 240
第13章 阶段四：行为改变干预	/ 244
健康行为与生活方式行为	/ 244
健康行为评估	/ 245
可选择的生活方式行为	/ 245
行动的障碍	/ 245
控制点	/ 246
减少压力行为的方法	/ 246
行为改变技术的应用	/ 252
行为改变理论与压力	/ 253
第三部分 典型情境下的压力调节	
第14章 职业压力	/ 268
什么是职业压力	/ 268
职业压力循环	/ 271
为什么关注职业压力	/ 272
性别与职业压力	/ 276
疾病与职业压力	/ 276
职业压力源	/ 278
工作狂	/ 282
职业倦怠	/ 284
女性与外出工作	/ 286
在家工作	/ 292
干预	/ 294
管理职业压力	/ 296
第15章 家庭压力	/ 302
家庭	/ 303
婚姻及其他家庭形式	/ 305
家庭压力源	/ 307
家庭压力模型	/ 315
干预	/ 316
第16章 特殊人群面临的压力	/ 326
多样性人口	/ 327
少数人种的积极方面	/ 327
少数人种的健康状况	/ 331
少数人种的贫穷与教育水平	/ 335
家庭生活	/ 336
年龄与身体残疾	/ 338
第17章 大学生面临的压力	/ 340
年轻大学生	/ 342
大龄大学生	/ 348
干预	/ 351
第18章 老年人面临的压力	/ 360
老年人如何影响我们	/ 361

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

老年人：总体介绍	/ 362
对晚年生活的适应	/ 363
锻炼与老年人	/ 366
退休	/ 366
给予照顾	/ 369
死亡与濒临死亡	/ 371
悲伤	/ 374
干预	/ 375
后记	/ 382

# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

## 精彩短评

1、理论丰富 方法也多 但是缺点也很明显，首先是翻译，我觉得太偏于西化，和中国的语序有偏差；其次举得实例太少了，使人整体感觉偏教科书化，没有什么吸引力



# 《化解压力的艺术（原书第12版）》

## 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)