

《哈佛减压课》

图书基本信息

《哈佛减压课》

内容概要

《哈佛减压课》

作者简介

书籍目录

- 第一部分 压力是什么 // 001
- 第1章 认识压力源 // 003
- 第2章 压力的起源 // 007
- 第二部分 了解你的压力 // 019
- 第3章 为什么会有压力 // 021
- 第4章 压力引起的神秘症状 // 039
- 第三部分 压力对健康的影响 // 057
- 第5章 慢性压力的危害 // 059
- 第四部分 识别压力 // 073
- 第6章 正确地应对压力 // 075
- 第五部分 管理压力 // 085
- 第7章 平衡生活，实现压力最小化 // 087
- 第8章 制订减压方案 // 107
- 第六部分 破坏性压力 // 127
- 第9章 如何应对破坏性压力和突发的高压事件 // 129
- 第七部分 帮助他人减轻压力 // 147
- 第10章 如何成为压力专家 // 149
- 第11章 压力与基因 // 163
- 致谢 // 175

《哈佛减压课》

精彩短评

- 1、作用不大，10分钟速读完感觉价值不大
- 2、饮食 睡眠运动 冥想 助人
- 3、原本以为是励志鸡汤文，没想到写的很诚恳。非常实用的书，对最近的生活很有帮助。很多概念你以为你懂，其实并不是，而且只有认识了，发现了，才可以拥有或是应对。无知是可怕

精彩书评

1、管理压力的四个方法1.冥想（腹式呼吸、反复祷告、诵经、练气功、打太极、瑜伽、渐进式肌肉放松训练、慢跑、编织活）关键：全身心关注当下，进入正念状态，不考虑过去和将来。如何修习正念：停下来，观察，倾听2.芳香疗法3.体育锻炼4.友谊（催产素）当我们感受到压力时，我们首先丧失的是对食物的自制力，因而无法阻挡食物的诱惑。最好选择可可含量在70%以上的黑巧克力。成就感多取决于我们恩德态度。你的态度会影响你各方面的能力，不管是完成新任务还是学习新的东西都会受到影响。拥抱幸福关键在发现幸福。1.常怀感恩之心2.有意义的生活就是充分发挥自己的优势和强项，创造远大于你个人价值的事物。最好的一个办法就是全身心投入那些可以帮助他人的活动。3.发挥你的优势4.对陌生人微笑

2、当生命赐予你柠檬时，那就把它榨成汁好了-----读《哈佛减压课》文/纪汐“踢猫效应”是这样说的：一父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫。猫逃到街上正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。这就是心理学上著名的“踢猫效应”，描述的是一种典型的由压力引起的坏情绪的传染。随着工业化时代的发展，现代人的生活处处是压力，而哈佛医学院精神病学讲师约瑟夫施兰德和作家利迪瓦恩合著的这本书《哈佛减压课》，主要就是讲述面对压力，我们应该如何缓解和控制，从而避免踢猫效应的发生。该书定位是职场励志，可看完整本书，我更觉得是本专业性极强的教科书。书名和内容一样干练明了，整本书按照专业论文的框架，从什么是压力开始，为什么会有压力，到该怎么减压，清晰明朗的对读者一一道来。本书开篇毫无累赘的用一则事例让大家了解认识压力源，之后提出普遍的现象，我们因为工作压力，家庭生活压力以及各种其他责任相关的慢性压力，已经影响到了我们的正常生活。进而通过分析压力的起源，让我们了解压力究竟是怎么回事，压力其实是不可避免的，关键是如何应对压力，或者是那种不受控制的压力究竟会对我们本书造成什么影响。每章基本上都是先用例子说明情况及可能产生的问题，之后针对问题分析产生的原因，根据分析所得的结果，提出相应的解决方案，最后还会对相关的结果进行概述。而由于选取的例子很多都是我们周边发生或者我们曾经经历过的，所以极具说服力和吸引力。特别是慢性压力引起的一系列症状。而对于该如何减压，管理压力，作者不单单只是列出解决方案，更是从专业的医学角度和实践经验多方面阐明相关数据所表明的结果，让大家更进一步信服作者所提供的解决方案的可行性。虽然有些方法（譬如冥想，体育锻炼，人际关系等）都是人们意识里的减压办法，作者还是从医学专业角度再次强调并把详细的步骤列举出来，方便大家学习应用。前段时间朋友圈的一篇文章《你该理解一下抑郁症》里面的几个例子和书中所提及的例子很类似，基本上都是由于压力引起，同时亦是因为患者没有处理好压力才导致抑郁症，在我看到这本书的时候，忽然很想把这本书推荐给他们看看。压力不可怕，可怕的是无知，希望都能够好好认识压力，从而真正让压力变成我们高效率的动力，压力就如柠檬，所以当生命赐予你柠檬时，那就把它榨成汁好了。无须纠结太多。2015/8/25星期二本文均属原创，严禁转载，如要转载，请豆油或邮件联系273104504@qq.com。

3、给心理“卸货”和压力说“不”不经意中，“压力山大”成了流行语。“有压力时觉得累，没压力时觉得可怕”，“加班压力大，不加班压力更大”。在我们的身边，不少人都在抑郁中，一些看似优雅绅士的白领会因一件小事而突然情绪爆发.....压力无处不在：一个人有，一个家庭也有；一个团队有，一个国家或民族也有。内在的“需要”、外在的“改变”都成了压力的根源。在《哈佛减压课》中，医学博士约瑟夫·施兰德和未来作家利·迪瓦恩根据最新的权威研究成果，详细的解读了压力，以及如何正确地认识压力、缓解压力，化压力为动力。人一生60%~90%的疾病都与压力处理不当有关。一如施兰德和迪瓦恩所言，“即使人们对压力情景的感知不同，从本质上来讲，身体对压力的反应是一样的。”比如，神经系统会受到悲观情绪影响，向肾上腺发出信号，释放肾上腺素、皮质醇等激素，并由此导致心率加快、血压升高、血糖升高等；心血管系统可能出现急性应激反应的反复发作，引起冠状动脉的炎症，导致心脏病；胃肠道系统，容易发生胃灼热或胃酸反流，甚至呕吐。医学研究还表明，消极的应对压力还会影响消化道对营养物质的吸收，以及男性生殖系统的正常功能和女性的月经状况。“举目有风景之异，思之有今昔之叹。”平心而论，压力既是客观的，又是主观的。《哈佛减压课》一书中，施兰德和迪瓦恩将压力分为来自家庭的、来自工作的和来自学校的三种。他们认为，压力具有传染性，“如果你仔细观察处在压力中的人，你会发现压力的传染性十分惊人。”压力不但会引起失眠和挫败感，“一旦发怒，就具有非常危险的攻击性.....”，“压力过大还可以让人

产生另外一种完全迥异的反应。某些人有了压力不会用愤怒来发泄，而是选择退缩。他们把自己和那些会给他们带来压力的人、地点以及情景隔离开来。”这种行为称之为“退行”，借此回到幼稚行为以使自己感到舒服、安慰的一种心理防御机制。有人说，最没有压力的人，也是最没有前途的人。这话虽然说得绝对了一点，但不无道理。做人，有压力是个正常的现象，没有压力反而不正常了。压力有它消极的一面，也有它积极的一面。遭遇压力的时候，我们是否能够坦然承受并战胜它，关键看我们自己怎么来看待它，从哪个角度或立场来分析它；如果我们积极面对，适当的压力对人的成长是有好处的。对于大多数的人而言，由于人的天性的好强与自尊还使得压力成为人奋起直追的动力源泉。用施兰德和迪瓦恩的话说，压力是“人类得以进化繁衍的生存工具之一”。我们的社会张力太大，一切都是紧绷的，想要更多的钱，更多的物质财富，越多越好，反馈到个人身上也是这样。对于人类，“最后一个禁忌，不是吸毒也不是性乱，而是压力”。比如，上学、移民、出国、角色、关系、健康、财产状况的变化等角色的变化，以及与身边人的关系的改变，这些都会给我们带来压力，“如果我们觉得不幸，可能会永远不幸。”一如爱尔兰剧作家萧伯纳所说的，“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”所以，要有意识地用“理性信念”替代“非理性信念”，最大限度规避“压力陷阱”。比如，多看“得”少管“失”；比如，平衡生活，实现压力最小化。人的压力有两种，一种是必然的，一种则是自找的，主要来自对自己、他人或社会的苛求，比如要上名牌大学最好的专业、要找既有钱又体面的工作、要社会没有弊端绝对公平，等等。无限多的压力就像水龙头里的水，源源不绝地流到心理承受力的“杯子”里，成了沉甸甸的负担。如果把压力比作“货物”，严重超载的“货物”不但会压翻心理的“马车”，过大的心理负担还会成为“压死骆驼的最后一根稻草”。所以，要正确的认识压力，以豁达进取的心态加大“杯子”的容量，给心灵多一点空间。“熟水性，好划船。”反之，“盲人骑瞎马，夜半临深池”，会有迷失方向的危险。在《哈佛减压课》中，施兰德和迪瓦恩用了大量的篇幅和我们分享“减压”的方式。比如，压力干预；比如“冥想”，这是一种“浑然忘我”的境界，在这种状态下人们往往会感觉不到时间和环境的变化，能以极高的效率完成手中的任务，并且产生充实的感觉，“几个世纪以来，冥想被认为具有减轻压力的作用。冥想的目的是获得一种宁静的意识状态，使思维更清晰，注意力更集中”；比如，制定减压方案等。没有最好，只有最适合。心态要好是至关重要的。心情轻松了，才会有更充沛的精力，更敏锐的思维，去创造更多的美好事物，而不至于被困在自己的“迷局”之中，透不过气来。当然，“减压”没有标准如一方式，最适合自己的才是最好的减压的方式。比如散步，比如遛狗，比如沉默静思或者听音乐，都是缓解压力的好方法。在西方国家，还盛行着一种新奇的、有趣的解压方式。比如，摔盘子泄愤、假想一个愤怒对象对他拳打脚踢等等。每个人可以根据自身选择合适的“减压”方式。8月12日健康报http://szb.jkb.com.cn/jkbpaper/html/2015-08/12/content_24260.htm 原创稿件，谢绝任何网站、新闻客户端、微信公号等以任何形式转载，若转载或商用请致函致电商洽索取原创及润色后的完整版。但是，欢迎转发和分享至您的朋友圈。

新浪微博，欢迎互粉：<http://weibo.com/1391089223/>

4、本书是典型的美式教科书，开门见山，没有废话，没有花哨的鸡汤，书不厚，每章都是一个例子引出来主题，然后分析给出结论，很实用。全书的脉络也很简单，就按解决问题的思路来走。回答了3W3H.What is it? 压力是什么？Where is it from? 压力从哪里来？What is the impact? 压力有什么影响？How to recognize it? 如何识别压力？How to deal with it? 如何应对压力？How to improve? 如何改进？中规中矩的论文模式，读完既学会关于压力的一切，也了解了解决问题的方法。这和读文献的套路一样的，看着不费力，还很是畅快。看这种结构清晰明了的书，本身就很减压。先从一个普通美国人生活的例子引出压力是什么，然后从生物心理几个方面来解释压力源，很有说服力，同时由于举的例子都是普通人经常遇到的问题，总有一款压力你体会过，或者正在承受着，所以很有代入感，不得不对里面的理论表示信服。书中把压力分为两类。每天经常发生的和突发的。就像慢性病和急性病一样影响我们的生活。对于急性阑尾炎，果断切之，而慢性的可以用药物调理。总所周知的是慢性病看起来危害不大，但会长期折磨人的身体和精神。俗话说长痛不如短痛，所以应对压力也是一样，慢性压力也就是隐性压力是我们容易忽视的，而又极其影响生活质量的，尤其是压力会引起很多症状，书中举出的例子就不下50种，很难想象，口腔溃疡，耳鸣都有可能是心理压力的征兆。难怪常见到同事药罐子一样地去医院，也不见调理好身体，是没注意到压力这个病源啊。那么承认自己的压力，了解它，管理它，重新把生活导入正轨才是王道。对症下药，就没有治不好病。针对日常的慢性压力，书中提供了很多针对不同类型压力源的解决方案，具体到吃不吃巧克力及日常物品的摆放，很是细致入微。对于突发性的压力，还是简单粗暴的方法，寻求专业人士，医生或者心理咨询师都能起到帮助的。可能

《哈佛减压课》

我们从小就在强大的竞争压力下生活，抗压能力比较强，大多数人习惯性的扛事情，有了压力也不觉，不懂得疏通，导致很多家庭问题，暴力问题，人际关系紧张。不快乐的人越来越多了。但大家多半不会考虑心理咨询，觉得有病才去看，去看心理医生来解决生活压力还不被广大民众所接受，转变思想还需要一个过程。所以我们当然不能完全照搬美国人的方式，至少我们的心理咨询行业还不是很完善。那有了压力怎么办？书里提到的其他解决方法还是可行的，能够避免出现重压下的暴饮暴食，酗酒，或者出现自杀的念头。还有个简单方法，就是将此书常备床头，有事儿没事儿翻翻，就挺减压的。

章节试读

1、《哈佛减压课》的笔记-第77页

你的所思所想会影响你的感受，而你的想法又是以你的感知为基础的。

2、《哈佛减压课》的笔记-第77页

引起慢性压力的通常都不是什么重大的悲惨事件，而是生活中经常出现的压力刺激事件引发了我们固有的过分活跃的压力反应。

《哈佛减压课》

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