

心理自助 CBT

心理自助 CBT 书系

× 认知行为自助手册

套装共 7 册



总 目 录

[克服压力](#)

[克服低自尊：第二版](#)

[克服囤积癖](#)

[克服忧虑：第二版](#)

[克服完美主义](#)

[克服恐慌（第二版）](#)

[克服强迫症](#)

心理自助 CBT

高压力时代的必备
生存技能!

克服压力

认知行为自助手册

Overcoming Stress

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 李·布萝珊 吉莉安·托德 著

Lee Brosan & Gillian Todd

信乔乔 王 非 吴丽妹 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

克服压力 认知行为自助手册

Overcoming Stress

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 李·布萝珊 吉莉安·托德 著

Lee Brosan & Gillian Todd

信乔乔 王 非 吴丽妹 译

上海社会科学院出版社

SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

克服压力/ (英) 李·布萝珊, (英) 吉莉安·托德著; 信乔乔, 王非, 吴丽妹译. —上海: 社会科学出版社, 2018

书名原文: Overcoming Stress

ISBN 978-7-5520-2234-6

I.①克... II.①李...②吉...③信...④王...⑤吴... III.①心理压力-心理调节-通俗读物 VI.①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第024205号

Overcoming Stress : A self-help guide using cognitive behavioural techniques

ISBN 978-1-84529-233-1

Copyright © Lee Brosan and Gillian Todd, 2009

First published in the United Kingdom in 2009 by Robinson.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字09-2016-195号

克服压力

著 者：（英）李·布萝珊，（英）吉莉安·托德

译 者：信乔乔 王 非 吴丽妹

责任编辑：周 霏 杜颖颖

封面设计：黄婧昉

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路622号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版：南京理工出版信息技术有限公司

印 刷：上海新文印刷厂

开 本：890×1240毫米 1/32开

印 张：8.75

字 数：205千字

版 次：2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-2234-6/B·242

版权所有 翻印必究

目 录

[序言](#)

[前言](#)

[致谢](#)

[第一部分 理解压力](#)

[第一部分 目标](#)

[第1章 何谓压力](#)

[何谓压力？](#)

[并非所有的负面情绪都是压力](#)

[压力需求](#)

[目标与期望](#)

[压力与应对方式](#)

[压力与自我效能感](#)

[压力的一种定义](#)

[压力的个体差异](#)

[最适度压力](#)

[压力与厌倦](#)

[有关压力的误区](#)

[第2章 压力与身体](#)

[对威胁的反应：抗争、逃跑与站住不动](#)

[压力与应激激素](#)

[应激反应的不同阶段](#)

[压力与健康](#)

[压力事件与健康](#)

[压力与免疫系统](#)

第3章 压力与人格

人格是什么？

人格和疾病

其他的人格类型和疾病有关系吗？

人格和压力

第4章 思维在压力中的作用：认知疗法的介绍

思维在压力中的作用

认知疗法可以怎样帮助我们？

结语：自动消极思维和自动压力思维

第二部分 压力计划

第二部分 目标

第5章 你受到压力困扰吗？认识压力特征和症状

练习：检测你的压力症状

是压力还是其他问题？

第6章 什么会对你造成压力？认识压力源

生活事件

生活事件量表

麻烦事和高兴事

第7章 你如何应对压力？认清健康的和不良的应对方式

练习：识别你的应对方式

应对方式

某些应对方式是不是比另外一些要好？

我的应对方式意味着什么？

第8章 你的压力状况和压力管理计划

你的压力管理计划

第9章 改变压力思维

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《心理自助CBT书系（套装共七册）_ 克服压力_克服低自尊_克服囤积癖_克服忧虑_克服

请登录 <https://shgis.com/post/4763.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

