

<<乐活优活>>

图书基本信息

书名：<<乐活优活>>

13位ISBN编号：9787121166198

10位ISBN编号：7121166194

出版时间：2012-4

出版时间：电子工业出版社

作者：邵子杰

页数：196

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：<http://www.tushu007.com>

<<乐活优活>>

前言

“压力”，提及这个词，无人不是一声叹息。

“你有压力吗？

”、“压力大吗？

”，渐渐成为人们相互间的问候语。

这个都市丛林，有最耀眼的阳光和最美丽的花朵，可惜荆棘处处；而学业、职场、婚姻、家庭，这些我们人生的必经之路，又都险象环生。

我们渐渐被各种压力侵蚀得面目全非、精神失重。

减压，说白了，就是发泄情绪。

你要相信情绪也是有脾气的，你放过它，它才会放过你。

这是一场持久仗，贯穿于我们人生的各个阶段！

本书从科学的角度将“减压”的途径分为“乐活”与“优活”两个方面，在深刻剖析压力来源的同时，独辟蹊径地从诸多实用的切入点深入，向读者阐释减压的个中真谛与种种途径，更加人性化地为读者服务，一一解读不同压力的解决之道。

所谓“乐活”，即“快乐生活”，是一种“从内而外”的减压方式，旨在体现内在乐观积极的生活态度，对于压力，最具抵抗力与攻击力。

“乐活”不仅是心态上的快乐，更是一种主动、乐观、充满力量的反击态度。

做到“乐活”，就如同为自己的生活打造一堵坚实的城墙，在压力袭来之时将其挡在墙外并迅速击溃。

同时，本书兼具了“减压”的实用性与可操作性，将“乐活”应用于不同人生阶段，无论你是莘莘学子还是为人父母，是职场人士还是身处围城，都可以在本书中对症下药地找到属于你自己的“减压”之道。

“优活”，即“优质生活”，是一种“由外而内”的减压方式，也是一种极有意义的生活方式。

这一部分旨在介绍时下最流行、最直接、最立竿见影、最行之有效的生活乐趣。

而内容上更是别出心裁地从人体的各个感官出发，“眼”、“耳”、“口”、“四肢”齐上阵，涵盖了生活的方方面面，誓不给压力任何喘息之机。

这是一本“减压”之路的通关宝典，一本不同于以往的“减压”秘笈。

当你打开本书的这一刻，已经走进了一个用快乐照亮生命，用优质打造生活，用轻松的身心感受世界的全新开始，一个告别压力的减压场所。

脱下疲惫的外衣，卸下压力的行囊，你将愉悦地轻装上阵，重新出发，走进一个压力指数为零的新世界！

<<乐活优活>>

内容概要

“压力”，提及这个词，无人不是一声叹息。
我们的生活中压力无处不在，如何减压就成了一个人人都要面对的问题。

减压，说白了，就是发泄情绪。
因而本书从科学的角度将“减压”的途径分为“乐活”与“优活”两个方面，在深刻剖析压力来源的同时，独辟蹊径地从诸多实用的切入点深入，向读者阐释减压的真谛，更加人性化地为读者服务，一一解读不同压力的解决之道。

<<乐活优活>>

作者简介

邵子杰，读的是大众传播专业，从事休闲产业的行销推广。
半年在繁忙的台北奔忙，半年在花东纵谷过生活。
喜欢自然，爱好心理学，习惯早起，乐于发呆，偶尔偷懒。

<<乐活优活>>

书籍目录

第一章 从现在起“乐活”面对压力

- 1 每个人都是背着包袱上路
- 2 我们的包袱从何而来
- 3 “乐活”，让包袱越来越轻

第二章 谁动了我的青春

- 1 走上独木桥
- 2 “拿什么送给你，宝贝”
- 3 我的青春谁做主

第三章 吹响职场集结号

- 1 迈向我的“战场”
- 2 职场新人初长成
- 3 当职场遭遇瓶颈
- 4 下一站是哪里
- 5 做好那只“出头鸟”
- 6 玩转办公室文化

第四章 城外城内，边走边看

- 1 爱情“剩”斗士
- 2 爱情，左灯右行
- 3 围城里的别样风景
- 4 宝贝计划
- 5 当婚姻触礁之时

第五章 “不惑”之“惑”

- 1 撑起头顶的那片天
- 2 惑在“不惑”

第六章 人约黄昏后

- 1 搭上那辆健康快车
- 2 黄昏时，美景依旧

第七章 从现在起“优活”释放压力

- 1 此刻，放下包袱上路
- 2 “优活”，让你成为“压力绝缘体”

第八章 “眼”——我看

- 1 开卷永远有益
- 2 “窗”外的风景

第九章 “耳”——我听

- 1 音乐的神奇力量
- 2 竖起耳朵，打开心灵

第十章 “口”——我张口

- 1 “吃”掉压力
- 2 “说”得轻松

第十一章 “肢体”——Just Do It !

- 1 动起来
- 2 我潮，我生活
- 3 Buy 出好心情
- 4 在路上……

<<乐活优活>>

章节摘录

版权页： 1 每个人都是背着包袱上路 如果说人生是一条沿途风景各异的漫漫长路，那么我们无一例外都是背着包袱走在这条路上的行者。

这里的包袱，就是指生活带给我们的种种压力。

谁都知道负重行走困难重重，可是一旦包袱上身，就不好摆脱了，还可能会不断加重。

我们渐渐步履蹒跚，且行且艰难。

压力面前，人人平等，上至达官显贵、乡绅豪富，下至寻常百姓、市井小民。

只不过身份不同，压力不同罢了。

而且，不论我们背着什么样的包袱上路，不论我们的包袱里装着什么，这个包袱我们是背定了！

不要以为成功人士都是在没有压力的真空下生活，有时他们要承受的压力更多、更大、更令人头痛。

以享誉世界的钢琴家李云迪为例，作为一个钢琴才子，无数的鲜花和掌声簇拥着他，无数闪光灯包围着他，以旁人看来，这个年轻有为的艺术俊杰早已名利双收，获得了人人向往的一切了，还有什么不满足的呢？

可是事实并非如此，虽然李云迪在国际乐坛地位卓著，但是他仍在孜孜不倦地奋斗着，他还期望挑战更远的目标，冲破自身极限，超越自我。

于是，压力也随之而来。

2007年5月，李云迪作为史上第一位与柏林爱乐乐团合作录音的中国演奏家，将演奏一首名曲，这支曲子因找不到合适的演奏者，已经四十年都未与观众见面了，其演奏难度可见一斑，李云迪背后隐藏的压力也可想而知。

演奏前的那段时间，他一直崩紧神经，为了完美地诠释这首曲子一遍又一遍地练习。

最后演出十分成功，好评如潮。

压力逼来之时从不因人而异，它不会对谁紧追不放，也不会为谁绕道而行。

有的压力是现实给予我们的，它们自己找上门来，我们不得不面对，而更多的压力则是我们自己施予自己的，为的是使自己迸发更大的突破现状、超越自我的力量，这就是所谓的压力即是动力。

龙凤呈祥 望子成龙、望女成凤是每一位父母的心声。

自孩子呱呱坠地，他们就抱着无限期望，坚信自己的孩子必然能够扶摇而上，翱翔于九霄云天。

孩子背上书包的那一瞬，书包不仅承载着孩子的未来，更承载着父母殷殷的期望。

他们最关心孩子的学习成绩，希望孩子成绩优异，在每次考试中名列前茅，希望他们最后都能顺利进入大学，尤其是知名学府，读最有前途的科系。

在父母的脑海中，早已为孩子们规划了关于未来的美好蓝图，他们坚信只要宝贝们按部就班地沿着这条理想之路前行，一定会顺利到达胜利的彼岸。

然而有时期望难免过高，甚至脱离实际，忽视了孩子的意愿，忽略了他们的具体情况。

在父母如影随形的督促和苦口婆心的教诲下，学子们压力重重啊。

可怜天下父母心！

只是背负着“成龙”、“成凤”期望的学子们，最后真的可以“龙凤呈祥”吗？

做最好的自己 有时候，外在压力的存在无可避免，我们应该顺其自然，然而内在压力的累积则源于对自己要求过高。

有些学生怀揣着远大抱负与理想，希望在每一次的考试中获得好成绩，以此来证明自己；更希望在最后的关键一搏中一举夺魁，实现梦想。

他们不仅要求自己顺利通过狭窄的独木桥，甚至要求自己一路领先，以保证未来比别人获得更多的机会。

这些学生对自己的期望与要求都很高，要做最好的自己，有时甚至达到了苛求的地步。

拥有力争上游的进取心固然值得提倡，而不切实际的过高期望有时未免显得好高骛远。

在面对并非自己力所能及的事情时，纵使付诸努力也不一定能得到理想的结果，甚至会事倍功半，最后功败垂成。

我们并不是在独木桥上独自行走，身前身后有无数个和我们一样的背着书包的同路人。

<<乐活优活>>

彼岸就在前方，所有人的目标一致，千军万马争闯独木桥，想要顺利到达彼岸实现梦想，就要在独木桥上行走时站稳脚跟、努力向前，否则一不留神就有失足跌落的危险。

如果说最初踏上独木桥时竞争已初露端倪，那么随着时间的推移，在桥上的足印越来越深，竞争也愈演愈烈。

比成绩、比分数、比排名，甚至比人际关系、综合能力等，学校里的竞争氛围越来越浓。

为了最后成为金榜题名的天之骄子，他们不得不在激烈的竞争中杀出一条血路。

同时社会舆论过多地强调成绩好坏对于人生未来的影响，仿佛成绩不好就是失败者。

于是，激烈的竞争与对失败的恐惧，也成为学子们巨大压力的来源。

独木桥上的踉跄步伐 在以上重重压力之下，背着书包走在独木桥上的学子们难免脚步踉跄，此时他们容易产生形形色色的表现，其中最突出的便是厌学情绪、自卑心理以及身心障碍。

厌学情绪 在经历无数个埋头苦读的夜晚后，又一次看到新的成绩单上不尽理想的成绩，听到老师一遍遍地重复着教训的话，望着爸妈眼中的失望……你终于被压得喘不过气了，开始焦虑不安，甚至厌学。

厌学通常表现为对于老师传授的知识不感兴趣，上课无精打采，注意力无法集中；厌倦做功课，对待功课敷衍了事；常常发火、脾气暴躁甚至哭泣；惧怕考试，对考试表现出明显的焦虑，考前过分紧张，睡不好觉，考试时脑子里一片空白，平时会做的题目都忘得一干二净，甚至到了“谈考试色变”的程度；因为对学习厌烦，开始与老师及家长关系紧张，对老师的教导极易产生叛逆心理，痛恨家长督促检查自己的学业，不愿和家长讨论有关学习的事，一旦相关话题被提起，他们立即表现出强烈的反抗，还经常因此而发生强烈的亲子冲突。

某些孩子学习基础较差，或者没有找到适合自己的、行之有效的学习方法，虽然经过多次努力，仍然不能摆脱困境，甚至会由此对自身的能力产生怀疑，再加上因为成绩不够优秀而受到家长的责备、老师的批评和同学的歧视，陷入“无论我怎样努力也不会获得肯定”的错误观念之中，逐渐产生自己是“差生”的“定论”。

这些孩子通常自尊心强，想努力却感到力不从心，想表现又缺乏勇气，渴望友爱却又性格孤傲，心理素质不佳，在得不到肯定时易受到他人消极方面的影响，觉得自己不如其他同学聪明，甚至认为自己低人一等。

因为学习上得不到认同，开始产生自卑心理，由此更加惧怕学习，背上沉重的包袱，变得颓废、萎靡不振，逐渐形成了恶性循环。

身心障碍 外界各方面巨大的压力，不仅会带来负面的情绪反应，在特别严重的时候甚至会引发一些身心障碍，例如紧张性头痛、失眠、神经衰弱等。

编辑推荐

《乐活优活:释放压力,解放心灵》编辑推荐：你的工作压力是否日复一日地增加，想释放压力却又不
知从何开始？

你是否被社会诸事烦扰，却又不知如何回归心灵平静？

你是否会为思维混乱、记忆力减退、注意力分散等生理老化现象而困扰呢？

如果是，那么请翻开这《乐活优活:释放压力,解放心灵》。

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:<http://www.tushu007.com>