

<<无压力生活>>

图书基本信息

书名：<<无压力生活>>

13位ISBN编号：9787200050394

10位ISBN编号：7200050393

出版时间：2003-09-01

出版时间：北京出版社

作者：刘剑宏

页数：158

字数：80000

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>

<<无压力生活>>

内容概要

速度是这个时代的压力。

结束了马车时代，我们有了汽车，火车，飞机，但我们依然寄希望于新的交通工具，带来更快的速度，告别了286、386、486，迎来奔腾时代，但还是常常看到有人手握鼠标，嘴里在说，快快快，以前做一顿饭需要30分钟，或者更多的时间，现在我们站在微波炉前面还在不停地看时间……我们用速度提高效率，改善生活质量，赶时间，成了这个时代的时尚生活方式，似乎不赶时间，就不足以证明自己的现代身份，但我们也越来越多地感到了压力，我们要赶着在30岁前完成买房子，买汽车的生活目标，40岁的目标则是存款达到六位数，这样便可以过衣食无忧的生活，果真实现了，真的就快乐了吗？也许，压力一样存在，因为无所事事有时就是压力。

女人更是一种愿意给自己施压的运动，她们在说自己压力大的时候，多数情况，在别人看来不是压力。

新添的白头发，新出现的鱼尾纹，或者只是因为丈夫最近工作不顺，这些都会居为一个女人压力的来源。

何况，职业女性要应对工作带来的压力，在这一点上，现代社会的男女毫无差异可言。

压力的结果便是失眠、耳鸣、焦虑、浑身不适，频繁地进出医院，做地所有的检查，医生的处方上却没有具体的诊断意见。

继而出现了抑郁症、失忆症、强迫症……让人措手不及，有的人因此有了更大的压力。

仔细想想，你也许很久没有让自己睡个好觉了，也没有静心地享受过音乐的美妙，甚至，洗澡也被当作每天例行的一项工作。

感到压力的时候，不妨放在所有的事，让自己睡个好觉，听段喜欢的音乐，做一项力所能及的运动，来一次无所牵挂的旅行，或者再简单不过的就是全身心地享受热水澡的乐趣。

那个写过《生命不能承受之轻》的米兰·昆德拉，在新作《缓慢》一书中感叹：“为什么缓慢的乐趣消失了呢？”

以前那些闲逛的人们到哪里去了？

在我们的世界里，悠闲被扭曲无为所事事，其实两者完全不同，无所事事的心情郁闷，觉得无聊，并且不断寻找他所缺少的运力。

”

给自己一个慢下来的理由，这就是最好的减压良方。

<<无压力生活>>

书籍目录

第一篇 情绪大公开 第一章 综述 · 与压力有关的报告 · 与压力纠缠的女人 巴黎：自由职业的不自由压力 东京：豪门内的生育压力 丹麦：失重的压力 纽约：漂流的压力 香港：完美主义者的压力 北京：理想主义者的现实压力 广州：梦想破灭的压力代价 第二篇 听压力讲述自己 第一章 压力的根源：因为完美 第二章 压力的十大罪状 · 罪状一：强迫症 · 罪状二：焦虑症 · 罪状三：失眠症 · 罪状四：失忆症 · 罪状五：厌食症 · 罪状六：肥胖症 · 罪状七：化妆品依赖症 · 罪状八：子宫内膜异位 · 罪状九：冬季忧郁症 · 罪状十：疾病因压力而生 第三篇 解压心得 第四篇 完全懒人手册：无边快乐 附录：自测题

<<无压力生活>>

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>