

<<别让压力压倒自己>>

图书基本信息

书名：<<别让压力压倒自己>>

13位ISBN编号：9787506462136

10位ISBN编号：7506462133

出版时间：2010-3

出版时间：王杨 中国纺织出版社 (2010-03出版)

作者：王杨

页数：252

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>

## <<别让压力压倒自己>>

### 前言

在这个纷繁复杂、变幻莫测的现代社会，压力已经成为一个主题词，它无时无刻不出现在我们的工作和生活中，几乎人人都受此困扰，成为我们必须面对和解决的一个大问题。

毋庸置疑，适当的压力对于我们的工作和生活有一定益处，它是一种使你勇敢生活下去的积极力量。例如，在你要横穿一条人来车往的马路时，你就需要有短暂的压力，正是因为你拥有十分谨慎和警惕的意识，你才能更安全地穿过马路。

压力使你精神焕发，使你精力充沛，使你表现出色。

然而，如果压力太大，就可能产生令人不快的影响，使你的行为失常。

过重的压力破坏人的心情，损坏人的意志，摧毁人的身体，甚至使人精神崩溃，会压倒自己，走向厌世的边缘。

因此，对压力进行及时有效的疏通和化解至关重要。

那么，我们如何化解自己面对的各种强大压力，而不让自己被压力压倒呢？

关键是要树立良好的信念，并改变你的行为方式，减轻和化解强大压力对你造成的不利影响，从而打造自己美好的人生。

一个能够树立正确的信念来减轻和化解压力的人，能够从容地面对生活中不知何时到来的种种变化，当然，也不会庸人自扰，给自己制造难题，给自己的心灵施压，甚至还能以主动积极的态度来面对那些似乎不可逾越的种种压力。

你从此不再为外界事物干扰，不再为私欲贪婪，不再为困厄哀愁，你的人生就会从此得以改变，变得自然而从容。

本书以专业的知识、通俗的语言、生动的故事、翔实的案例、简易的方法，告诉你如何为自己的心灵松绑，帮你轻松排解压力，让你的工作更加惬意，让你的生活更加美满，从而让你掌握自己的命运，改变自己的人生。

我们由衷地把本书奉献给大家，希望它能让那些正在被压力困扰和可能被压力困扰的人建立正确的人生信念，减轻和化解巨大压力，使人们重新认识生活，能够轻松地生活，去努力创造充满希望的美好明天！

现在，就请你在某一个午后，靠着椅背坐下，从阅读此书开始，放松你的心情，尽情享受生活的惬意和美好吧！

编者2009年12月

## <<别让压力压倒自己>>

### 内容概要

勿庸置疑，适当的压力对于我们的工作和生活有着一定的益处，它是一种使你勇敢生活下去的积极力量。

如，在你要横穿一条人来车往的马路时，你就需要有短暂的压力。

正是因为你拥有十分谨慎和警惕的心理以及对危险的意识，你才能更安全地穿过马路。

压力就像一股电流，使你精神焕发，使你精力充沛，使你表现出色。

然而，如果这股电流太强，就可能产生令人不快的影响，使你的行为急剧恶化。

过重的压力毁坏人的心情，损坏了人的意志，摧毁了人的身体，甚至使人神经崩溃，压倒自己，走向厌世的边缘。

因此，要想对压力进行及时有效的疏通和化解至关重要。

## &lt;&lt;别让压力压倒自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第1个信念 笑对你的人生用乐观主宰自己摆脱自怨自艾，笑对风雨 此路不通彼路通 好心情改变人生笑看天下几多愁第2个信念 一点点放松自己走出压力的负面影响学会给自己减压放松，享受生活的美好带着你的蜗牛去散步悠闲伴你行掌握节奏，张弛有度第3个信念 锻炼自己的意志当挫折来临.....爬出挫折的泥潭莫让自己打败自己走出人生的“纸龙”永不言弃把弱势变成你的优势第4个信念 相信自己最棒成功者必自信自信是奋发的动力做自己的幸运之神自信才能让你超常发挥不要妄自菲薄为自己加油第5个信念 保持一颗平和心接纳自己，欣赏自己没有必要针锋相对非做不可的事不能太多看得开才是真智慧塞翁失马，焉知非福做一个聪明的“分金者”第6个信念 做个开心的自己让你的心快乐起来你的快乐你创造快乐的源泉在心底忧虑，毫无意义开心过日子幽默是生活中的调味剂第7个信念 凡事不要太计较斤斤计较是痛苦的根源事事计较，得不偿失别让烦恼轻易跟着你留住值得留住的记忆开心就要“开”心多一些宽容第8个信念 靠自己拯救自己要做一个积极的主人积极的比较有益无害要越挫越勇乐观面对自己的前途活出自己的个性第9个信念 坚持守住阳光坚持就有机会简单的甩手运动你的坚持有多久毅力与梦想是什么成就了辉煌一步之遥第10个信念 解除内心的焦虑焦虑对你的影响你是否要为焦虑买单走出焦虑的阴影焦虑的自我调适并非所有的焦虑都没有益处第11个信念 激发自己的潜能怯懦掩盖你的能力树立正确的目标可以激发人的斗志好胜心可以有效激发潜能不断挑战自己克服怯懦心理第12个信念 不和自己过不去窗外的美景不用他人的错误惩罚自己善于利用负面情绪清除报复心宽容他人也是善待自己第13个信念 培养自己的勇气不要小看勇气的作用成功的门是虚掩的勇敢的美丽从头再来的考验没有不可能第14个信念 不断地提升自我不断学习才能成功不为惰性所左右尽心尽力，尽善尽美不要为薪水工作第15个信念 让自己更有效率树立你的时间观念合理进行目标管理克服拖延的习惯善于利用零碎时间不要忘记休息的威力第16个信念 细心做好每件事问自己到位了吗大事必做于细东方饭店的高明之处量化每一个细节第17个信念 让自己行动起来Just do it !

Do it now !

快速成长才能立于不败之地每天进步1%再来一次第18个信念 把工作当成乐趣快乐工作就是快乐生活为自己工作对工作负责，就是对自己负责感激工作第19个信念 打造健康的人生健康是人生的基石没有健康，一切追求都是泡影健康是生活和事业的支柱做一个21世纪健康人第20个信念 建立和谐的人脉人生中最大的财富，便是人际关系好朋友也要保持一定距离己所不欲，勿施于人不树敌，成功路上事事顺第21个信念 管理好你的财富智斗更加重要有一双发现财富的慧眼与人方便，与己方便马克·吐温经商第22个信念 做事以信息为先信息是财富的根源信息是打开成功之门的钥匙不要使坏消息滞后第23个信念 控制你的情绪别让你的情绪失控做自己情绪的主人温和能化解怒气不要随便乱发脾气第24个信念 释放你的情感释放苦闷小心气大伤身学会向人倾诉活得简单些第25个信念 认识真实的自己面对真实的自己保持心理平衡不要成为别人意见的牺牲品第26个信念 冷静地面对一切心平气和最重要让自己冷静下来第27个信念 打造宽阔的胸怀学会养量宽容，人生难得的佳境善于沟通，在沟通中相互理解让仇恨长成鲜花第28个信念 把事情化繁为简简化你的生活把目标若干化放弃你不喜欢的生活方式过好每一个“今天”第29个信念 多培养一些爱好心灵每日下午茶品茶忆过往水墨丹青绘人生拥抱大自然第30个信念 顺其自然地生活淡泊从容中邂逅灿烂不要成为被欲望操纵的机器学会欣赏宁静寂寞有时也是一种享受

## <<别让压力压倒自己>>

### 章节摘录

爬出挫折的泥潭有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。

有一次，年少的阿巴格和他父亲在草原上迷了路。

阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。

父亲就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。

今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。

世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。

”在父亲的鼓励下，阿巴格走出了草原。

长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。

这个故事告诉我们，只要我们珍惜生命，就能爬出挫折的泥潭。

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，生命本身就是一种幸福。

在历史的长河中，人的生命是短暂的，总有一天会走到终点，千金散尽，一切都如过眼云烟，只有精神才能长存世间。

美国克莱斯勒汽车公司的首要人物李·艾柯卡，当初在福特汽车公司时，曾因工作不被信任而遭辞退。

但他没有气馁，终于事业有成。

我国著名历史学家蔡尚思在年轻的时候也曾多次失业，一次被解聘后，他无事可干，便一头钻进了南京图书馆，利用一年多时间翻阅数万卷的历代文集，收集了大量的资料，为他日后的研究打下了扎实的基础。

因此，他的朋友称他“这段生活与其说是失业，还不如说是得业”。

又如，青年学生高考失利后，有人心灰意懒，消极抑郁，甚至积郁成疾，精神异常；但也有人榜上无名，脚下有路，自学成才。

安徽省涡阳县的刘玉霞，1983年高考落榜后，回到家乡务农。

她发现这里的农民仍沿袭传统的耕种模式，走着低效农业的老路，她决心要改变这种现状。

一年后，凭着她的文化知识和钻研精神，她被镇里招聘为科技主任。

一年又一年，她坚持不懈地向农民传播科学思想，推广新知识新技术。

辛勤的劳动终于结下了丰硕的成果，她培养和扶持出了一批又一批的科技示范户，科学思想和技术终于在家乡古老的土地上扎下了根。

1995年9月4日，在北京怀柔举办的“95非政府组织妇女论坛”上，她用自己的亲身经历，向来自世界各地的姐妹们介绍了今日中国农家女的成长、困惑和追求。

如果你珍爱生命，请你修养你的心灵。

在纷纷扰扰的世界上，心灵应当似高山不动，不能如流水不安。

居住在城市，在嘈杂的环境之中，不必关闭门窗，任它潮起潮落，风来浪涌，我自悠然坚守信念。

面对世俗，如砥柱不随波逐流；面对权贵，如雪峰坚守自己的高洁。

这是勇敢，也是骨气。

身在红尘中，而心早已出世，如佛之能容天下难容之事，笑世间可笑之人。

这是一种洒脱，也是一种境界。

心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。

读万卷书，行万里路。

哲学使你聪明，历史使你明智。

让知识真正成为心灵的一部分，成为内在的涵养。

人生要有所追求，追求事业，追求爱情，追求美好的生活。

只有懒追求，生活才会更精彩，世界才会更美好。

人还要有一颗平常心，要知道，我们大多数都是普通人，个人的力量永远是渺小的，客观条件永远是

## <<别让压力压倒自己>>

第一位的，主观愿望永远是第二位的。

不刻意，顺其自然，知足常乐，平平淡淡也是福。

人生不如意事十之八九。

面对挫折、苦难，能否保持一份豁达的情怀，能否保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟、非凡的气度。

要在逆境中磨炼出你的意志，不必计较一时的成败得失。

享受孤独，享受寂寞，在彷徨失意中修养自己的心灵，这就是最大的收获。

要学会感恩，感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。

生活中常怀感恩之心，常怀感激之情，感受到的就是阳光灿烂，心中永远是春意盎然。

莫让自己打败自己唐宋八大家之一的韩愈曾说过一句名言：“一犬吠影，百犬吠声。”

意思是说一只狗会因为见到可疑的影子而大叫，其他的狗听见声音也会跟着叫起来。

很多时候，我们所害怕的东西，起初只是个模糊的影子，而最后把你打败的，也正是这个经过众人无限扩大的影子。

除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？

许多人都有这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿。

出了问题，也只好责怪自己。

如果一个人能战胜自己，也就攻无不克、战无不胜了。

怕的是自己患了病却茫然不知，做事犹豫不决，或过高地估计自己，因此而自大；或过分地崇拜他人，因此而自卑。

一旦战胜自己，也就在思想上有了一个飞跃，人生从此会翻开新的一页。

正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。

当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来时，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。

确定一个长远的目标，并着手培养自己的能力，改正自己的错误。

当你开始行动时，你就会了解真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。

有一个潦倒落魄的人，非常想使自己糟糕的处境有所改变，然而他在工作上却经常偷奸耍滑，应付了事。

他认为自己的薪金太少，在工作上偷懒是应该的。

这样的人并不懂得改变处境的方法，他的懒惰、自欺欺人的想法，不仅无法摆脱贫穷，而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明这样一个道理：自身才是造成所处环境的根本原因，虽然人们平时并没有意识到。

有些人一方面展望美好的人生目标，另一方面却不断抱怨自身的处境，将所有原因全部归咎于他人，因此失败的例子比比皆是。

如果人们真正懂得自己思想的巨大作用，环境就不会成为失败的借口了。

有人说，没有爬不上去的山，只有不敢爬山的人。

那么，我们在爬山之前，需要准备些什么？

中学生物课讲解植物的光合作用的重要性之前，老师出了一道脑筋急转弯的题让同学们猜：有一样东西，它随处可见又来去无踪，唾手可得又珍贵异常，人们不可离开它却又时时把它遗忘。

结果，有人答风雨，有人答爱情，有人答金钱，还有人答老师，就是没有人答出正确答案——阳光。

戴尔·卡耐基曾说过：“快乐的人生，意味着心中充满阳光。”

当我们身处逆境之中，破茧而出并不困难。

只要自己不倒，什么力量也不能把你击倒；最重要的是在内心深处把阳光锁定，时刻保持一颗健康向上之心，让内心充满阳光。

P24-27

## <<别让压力压倒自己>>

### 编辑推荐

《别让压力压倒自己》由中国纺织出版社出版。

一个学会和树立正确的信念来减轻和化解压力的人，就能够从容地面对生活中不知何时到来的种种变化，当然，也不会庸人自扰地给自己制造难题，给自己的心灵施压，甚至还能以主动积极的态度来面对那些似乎不可逾越的种种压力。

《别让压力压倒自己》以专业的知识、通俗的语言、生动的故事、翔实的案例、简易的方法，告诉你如何为自己的心灵松绑，帮你轻松排解压力，让你的工作更加惬意，让你的生活更加美满，从而让你掌握自己的命运，改变自己的人生。

<<别让压力压倒自己>>

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>