

<<大忙人压力缓解枕边书>>

图书基本信息

书名：<<大忙人压力缓解枕边书>>

13位ISBN编号：9787510414251

10位ISBN编号：7510414253

出版时间：2011-5

出版时间：新世界出版社

作者：龙柒

页数：261

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>

<<大忙人压力缓解枕边书>>

内容概要

龙柒编著的《大忙人压力缓解枕边书》分别从认识、来源、心态、性格、情感、收支、挫折等九个方面深入剖析了压力的各种表征。

还在相关章节配以相应的趣味测试，你可以据此进行自我测评，然后带着测评的结果，再回头阅读《大忙人压力缓解枕边书》，从中找到适合自己的处方。

超负荷的压力是人生的一大灾难，它足以摧毁我们生命的坚固堡垒，因此，我们必须学会自我减压。那么，现在就请行动起来，让我们从阅读本书开始。

<<大忙人压力缓解枕边书>>

书籍目录

第一章认清压力——揭开压力的面纱

1. 压力有“度”
2. 沉思的力量
3. 解除心理“枷锁”
4. 受压人群搜索
5. 保持乐观心态
6. 给情绪灭火
7. 做点白日梦
8. 勇于自我反思
9. 运动、开心、微笑
10. 测测你的压力值

第二章来源减压——做无“压”一身轻的人

1. 不为名利所累
2. 坦然面对现实
3. 保持一颗平常心
4. 综合减压锦囊妙计
5. 轻松面对压力
6. 视压力为转机
7. 将压力作为“恋人”
8. 及时地自我暗示
9. 别让“完美”毁了你
10. 凡事不必太计较
11. 不能为面子而活
12. 过好每一个“今天”
13. 不被流言所左右

第三章心态压力——不怕就不觉沉重

1. 与快乐并肩前行
2. 保持积极的心态
3. 心理健康才是真健康
4. 逃脱自卑的魔掌
5. 消除无谓的恐惧心理
6. 尽量敞开胸怀
7. 积极进行自我暗示
8. 学会自我调节
9. 不奢求绝对的公平
10. 练就一颗平和之心
11. 拥有健康的体魄
12. 你的心理亚健康吗

第四章性格减压——喜怒哀乐的一场释放

1. 遇事别钻牛角尖
2. 不做抑郁的奴隶
3. 克服急躁的性格
4. 敞开封闭的内心世界
5. 打造健全成熟的人格
6. 品味与享受孤独

<<大忙人压力缓解枕边书>>

7. 知足者将常乐
8. 主动给性格“打补丁”
9. 打造最无忧的性格
10. 你是性格巨人吗

11. 职场性格测试

第五章情感减压——背起甜蜜的负担

1. 冷静处理感情问题
2. 走出多疑猜忌的陷阱
3. 给婚姻穿上防弹衣
4. 与家人沟通顺畅
5. 爱需要将心比心
6. 放弃改造对方的幻想
7. 及时倾诉和宣泄
8. 尽情发泄，回归自然
9. 掌握情绪的温度计
10. 自我情商小测验

第六章收支减压——有钱没钱都快乐

1. 高收入也要做好储备
2. 以适度消费为原则
3. 学生收支有计划
4. 有钱没钱好好吃饭
5. 投资需要收支有道
6. 永远不做寄生虫
7. 别和虚荣玩暧昧
8. 以平常心面对金钱
9. 别把赚钱当赌博
10. 尽量使钱能生钱
11. 与贪婪告别

第七章职场减压——只和自己做对手

1. 创造轻松的办公氛围
2. 别拿健康赌明天
3. 筹划自己的“效率帝国”
4. 努力培养好人缘
5. 拒绝做一个工作狂
6. 综合探究工作压力
7. 自我治疗职业厌倦症
8. 摒弃嫉妒心理
9. 驾驭压力这匹烈马
10. 积极培训分散压力

第八章挫折减压——用爱融化坚冰

1. 做一个负责的人
2. 感谢教训，忘却仇怨
3. 凡事豁达而坚强
4. 在压力面前坚持到底
5. 积极地接受压力
6. 乐观豁达地面对苦难
7. 量力而行方能远行

<<大忙人压力缓解枕边书>>

- 8. 主宰命运，挑战危机
- 9. 宣泄不良情绪有绝招
- 10. 不在同一处跌倒两次
- 11. 自制力测验

第九章压力变动力——活出另一种精彩

- 1. 不做欲望的“奴隶”
- 2. 用幽默装点人生
- 3. 宽容三分又何妨
- 4. 急流勇退，低调做人
- 5. 享受富有弹性的人生
- 6. 遗忘也是一种智慧
- 7. 活在当下，把握现在
- 8. 聆听自己的内心
- 9. 养成按摩、散步的习惯
- 10. 变压力为动力
- 11. 积极测试

<<大忙人压力缓解枕边书>>

章节摘录

版权页：1. 压力有“度”人对不同度数的压力有不同的反应：适度的压力让人兴奋，过度的压力让人崩溃，没有压力就成颓废。

季节有温度，空气有湿度，压力呢，是否也有“压力度”？

答案是肯定的。

虽然不是具体的数值体现，但也可以切身地体会到。

人人都有压力，也有压力“度”的问题。

这就好比调试一种弦乐。

弦上得不够紧会产生不理想的演奏效果，而弦绷得太紧效果也同样不理想，甚至还有绷断弦的可能。增加你对自身压力程度的感知，然后有意识地调整你的压力程度，从而使其始终处于最佳状态，这是自我调控的另一关键。

适度的压力能给人以激励和鼓舞，它能让人振奋，促进人们注意力的集中、提升工作的表现、引发正向情绪、增加成功后的成就感等。

比如在一个团体中，如果大家的工作业绩都比较突出，那么平庸的你就有了改变自己、奋起直追的压力。

在这种压力下，你会查找自己的不足，寻求改进的办法，制订努力工作的计划。

在这种心理的驱使下，你的工作会有明显的进步，并得到大家和上司的认可。

让人难以承受的压力是过度的压力。

比如一对打算结婚的男女，无房又缺钱，不得不通过贷款来买房结婚，但两人的工资都不高，还贷的压力月月紧逼，除了保证基本的生活外，没有可支配的余钱。

这种经济上的窘境就是过度的压力。

所以说，打算过怎样的生活，在选择之前一定要慎重考虑。

贷款生活不是对每个人都适用的，如果计划不周，贷款在某种意义上就是给自己添加更多的压力。

很多时候，压力大不是因为愿望多，欲望多，而是因为承受力不够。

压力的要点不在于愿望的多少，而在于当事人的承受能力。

不堪重负，美好的愿望就会成为害人的压力。

学生有高考的压力，上班族有薪金压力，老人有疾病就医压力……每个人都有自己的难念的经。

当这些压力量变到一定数值时，人在身心上都难以承受的时候，就会出现一系列反常的现象，甚至不良的后果。

比如，考试发挥不出水平，工作完不成定量，生了病不容易痊愈，等等。

每个人都应该清楚自己能承受的压力极限是多少。

因为，不管在肉体上还是精神上，每个人都有一个人崩溃点，而且它因人而异。

有些人可以承受这种压力，却承受不了那种压力。

压力出现后，自己能承受到一个什么极限，应该一清二楚。

一旦知道了自己的崩溃点，就要尊重客观事实，千万不要试图超越极限。

因为大家都是大千世界中的普通人，而非所谓的“超人”，所以只能依照普通人的规律办事。

<<大忙人压力缓解枕边书>>

媒体关注与评论

有很多凭你怎么想都不可能成功的事，只要下定决心去做，压力反倒会在“啊”的一声中消失。

——美国唯一彩色对开报纸《今日美国》缓解压力，只要在事前订立目标，并按计划去实施就可以了。

只要专心致志地投入工作，就可以把所有压力抛到九霄云外。

——沃尔玛总裁罗伯森·沃尔顿压力如同一把刀，它可以为你所用，也可以把你割伤，那要看你握住的是刀刃还是刀柄。

——英国剑桥大学著名心理学家罗伯尔

<<大忙人压力缓解枕边书>>

编辑推荐

《大忙人压力缓解枕边书》：在当今这个竞争日趋白热化的社会里，压力存在于我们的学习、工作、生活中，它无时不有，无处不在。

那么，是否有一种较好的方法来帮助我们缓解沉重的压力呢？

我们向大家推荐《大忙人压力缓解枕边书》。

龙柒编著的《大忙人压力缓解枕边书》语言凝练，结构严谨，科学性与趣味性并重，具有较强的可读性。

书中不仅剖析了各种压力的成因，指出了它们的不同表现，而且还提出了极具操作性的减压措施。

让我们仔细研读体味，并找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，走出心灵的误区，把握住生命中所有的幸福和快乐。

压力无处不在而又不可避免，有的人被压力击垮，一蹶不振，而有的人却生活得轻松自如，有滋有味。

这其中的奥妙就在于，前者是消极地面对压力，而后者对压力进行有效的缓解和释放。

<<大忙人压力缓解枕边书>>

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>