

<<智慧减压术>>

图书基本信息

书名：<<智慧减压术>>

13位ISBN编号：9787563931293

10位ISBN编号：7563931295

出版时间：2012-7

出版时间：北京工业大学出版社

作者：丁振宇

页数：245

字数：198000

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>

<<智慧减压术>>

前言

当今社会，人人都在高呼“减压”，那么压力从何而来呢？

我们又该怎么办呢……这一连串的问题都亟待解决。

社会的快速发展，使得人们的物质生活日益丰富，水平不断提高，但由此带来的压力却让很多人不堪重负，随之而来的“疲劳”和“亚健康”更是严重影响了人们的身心健康。

多少人还记得儿时的童话？

多少人还执著于最初的梦想？

不管生活怎样，悲伤和眼泪，止于今夜。

不管未来怎样，彷徨与失败，止于今夜。

当明天的太阳升起，我们依然是骄傲绽放的向日葵，因为它告诉我们，只要面对着阳光努力生长，日子就会变得单纯而美好。

你有多久没有抬头看看蓝天、白云了？

有多久没有发自内心地微笑了？

有多久没有闻过泥土的气息了？

有多久没有和自己谈谈心了？

人们的生活条件越来越好，收入水平也越来越高，但为什么幸福指数却越来越低了呢？

现代都市繁忙的节奏和生活的压力，让人们无暇放松自己。

无论是去健身房，还是到交际场，到头来依然是满身疲惫，人们越来越渴望心灵的自由与宁静。

中央电视台新闻频道曾经播放了一个关于“压力”的节目，作为电视台，应该说是抓住了一个具有典型意义的话题，因为在当今社会，日益激烈的竞争使得越来越多的人有了种种压力，包括职场、健康、经济等方面。

这是一个带有普遍性的现实问题，它使很多人感到了生活这个相子的沉重。

如果处处感到生活的压力，那么你的生活还处于一种被动状态。

你始终被外在的事物推着走，在这样的处境下，自然会感到种种压力向你袭来了。

如果你换一种角度，充分发挥你的主观能动性，以积极乐观的态度去面对生活，去迎接生活，相信你的压力感便不会那么强烈。

你甚至感觉不到压力的存在，你会变压力为动力，以此去实现自己美好的理想和愿望。

只要能积极乐观地面对生活，就不会为压力所困扰。

假如你消极悲观，那么面对这样一个竞争激烈的社会，你自然会处于被动状态，以致会感到无所适从。

生活虽然有残酷的、阴暗的一面，但它总体而言是美好的、令人欢喜的。

遇到困难和挫折时，我们要勇敢、积极地去战胜它，而不要把它视为压力去抱怨。

人生短暂，生活又是那么美好，为什么要为压力所困扰呢？

积极乐观的生活态度，是消除压力、克服一切困难的良方。

在人生的征途中，不妨卸下包袱，不再做生活的奴隶，还心灵一片净土。

本书从职场、交际、爱情、经济、竞争、健康六个方面解读压力，这些压力是在现实生活中最常见而又不可避免的，同时也提供了一些可供参考和使用的减压术。

相信会给你在忙碌中和重压下的你送去一掬清泉、一杯绿茶，给你解渴，为你提神，让你能够轻松地欣赏生活，享受生活。

<<智慧减压术>>

内容概要

生活在现代社会中的人，大都在心灵上戴着沉重的枷锁他们的微笑有时是含泪的，他们的刚强有时是伪装的，他们把一切风光外现给他人看，所包装和掩饰的往往是一颗脆弱的心。

在快节奏的生活中，有形的和无形的压力，无时无刻不在困扰着人们，影响着人们的身心健康、对此，不妨把节奏放慢一些，把身外的东西看得淡一些，让身心愉快一些，离疲劳远一些。

<<智慧减压术>>

书籍目录

第一章 张弛有度，把笑声带到工作中

1. 选择适合自己的工作规律
2. 转移疲劳，选择适合的放松方式
3. 换位思考，轻松适应不同角色
4. 和同事相处，保持适当距离
5. 不要过分关注别人的感受
6. 给自己多留条退路
7. 学会和挑剔的领导和平相处
8. 提高自身能力，缓解工作压力
9. 在同事面前不要全抛一片心
10. 不要做“工作狂”
11. 不做使你疲劳的事

第二章 灵活应对交际压力，赢得好人缘

12. 做一个忠实的倾听者
13. 少怪罪别人，多检讨自己
14. 善于用自嘲来化解尴尬
15. 不妨幽他一默
16. 学会真诚地赞美别人
17. 微笑让你赢得好人缘
18. 得理也要饶人
19. 不妨吃点儿眼前亏
20. 记住别人的名字
21. 远离正面冲突
22. 学会换位思考
23. 到什么山，唱什么歌

第三章 用心经营，随缘自适，减轻爱情包袱

24. 认真把握自己的感情
25. 珍惜眼前的幸福
26. 让爱情保鲜
27. 不要让婚姻成为爱情的坟墓
28. 重视另一半的真正需要
29. 要多与对方沟通
30. 夫妻之间也要互相尊重
31. 从小事做起，学会经营婚姻
32. 寻找自己的贴心伴侣
33. 当爱情不再时，不妨放手
34. 相信对方，接受对方

第四章 知足常乐，轻松摆脱经济压力

35. 不做欲望的仆人
36. 坚守人生的方向

.....

第五章 轻装上阵，从容面对竞争压力

第六章 身心愉快不疲劳，远离亚健康

<<智慧减压术>>

章节摘录

版权页：身为职场中的一员，也许你每天的生活基本上都是一样的，总会有干不完的事。但是，你有没有仔细想过，如果天天为了工作疲于奔命，是否也会有超过你所能承受的极限的那一天呢？

有一天，一个猎人偶然发现村里一位十分严肃的老人正在与一只小鸡说话、做游戏。猎人很奇怪：为什么一位平日里对生活要求严谨、不苟言笑的老人，会在没人时像个小孩一样快乐呢？

猎人带着疑惑去问老人。

老人说：“你是猎人，那你为何不把弓箭一直带在身上，并且时刻都把弦扣上呢？”

猎人说：“天天把弦扣上，那么弦会失去弹性，就不能再用了。”

老人便说：“我和小鸡游戏，和你的理由也是一样的。”

尤其是当今社会，生活节奏不断加快，时间似乎对每个人都不再留情面。

于是，超负荷地工作给人造成不可避免的疾患。

因为人们的生活起居没有规律，所以患职业病、情绪不稳定、心理失衡甚至猝死等一系列情况时有发生，给人们的身体及心理上造成无形的压力。

这时，就需要换一种心情，学会放下工作，轻松一下，试着做一些运动，以偷得片刻休闲，消去心中的烦闷。

网球运动中，每次比赛前，运动员们都应该好好睡一觉，再去练球，而有一位运动员却在这时一个人去打篮球。

有位队友问他，为什么不去练网球？

他说：“打篮球的时候我没有做一个忠实的倾听者，而且很少听到别人的责怪，这样我觉得没有什么压力，心情也很愉快。”

我们可能都有这样的感觉：上午能够集中精神工作，到了下午，吃完午饭后的两三小时之内，就会昏昏沉沉的……任何人都有那样的倾向。

一天之中，有精力充沛、旺盛的时间段，也有精神不振、力不从心的时间段。

从压力的角度来看，在精神不好的时间段千万不要勉强自己继续工作。

游泳有“能乘水”和“不能乘水”的说法。

“能乘水”之时，几乎不怎么用力，身体也能很容易地向前进。

相反的，“不能乘水”之时，拼命地划动手和脚也不能让身体快速前行。

若在那时只想着“哎呀，不应该这样的啊！”

心里打了鼓，进而强迫自己拼命地使劲划动，便会感到身体很沉，感觉到前所未有的疲劳，结果是事倍功半。

下午那段时间，考虑到是“不能乘水”的时间段，就不安排那些特别困难、没有头绪的工作和那些容易出错的工作。

比如说，可以将主要工作安排在上午，下午可以去拜访客户和参加不太重要的会议。

经实验证明，如果上午不能处理那些重要的工作，那么在中午到下午三时之前，最好把这些工作放在一边，留到三点以后做，因为从下午三点开始，又是注意力提高的时间段。

但是，到了七点左右，注意力又会再次下降。

我们的体内存在着这种生物节律，所以不要工作到太晚，即使工作还没完成也要立刻停工下班，把工作安排到第二天的上午去，而不再制造、积攒更多的疲劳和压力。

在精力充沛的时间段安排需要集中注意力的工作，是符合一天的生物节律的安排，是不让“今天的压力”延伸到明天的一个要领。

能使我们关注于工作，是“健康之人”的标志。

这和常常陷入压力的“疲劳之人”是不同的。

在平日很疲劳的人身上，交感神经的活动会导致所谓“鞭打疲劳的身体”的状况。

血压升得过高、心脏怦怦地跳、血糖也在上升……到达顶点的时间是在早上醒来之后四个小时，也就

<<智慧减压术>>

是大约上午十点左右。

特别是休息日之后的周一，被认为很危险。

理由是，周一在身心上对公司紧张的工作状态还没有完全适应之时，就被要求“好，大家加油哦”，这就造成了很大的心理负担。

虽然一般来说上午应该是最为精神饱满的，但事实上，急性心肌梗死、脑梗死、还有其他的突然猝死，上午比下午发生的概率要高。

上午是“危险时间段”，特别是上午十点发生的比例最高。

据有关统计，在美国，许多成年人的死因与压力有关；企业平均每年因压力遭受的损失达1500亿美元——员工缺勤及工作时心不在焉而导致效率低下。

在挪威，平均每年用于职业病治疗的费用达国民生产总值的10%。

在英国，平均每年由于员工压力造成1.8亿个劳动日的损失，企业中2%的员工缺勤情况是由压力引起的。

其实，人人都有时间，并且可以试着改变自己。

例如。

当你从公司回家时，不妨提前一站下车步行一站地，什么都不做，什么也不想，就是看看身边的景色，放松一下自己的心情，你肯定会收到意想不到的效果。

要懂得张弛有度、忙里偷闲，给自己休息的时间，合理调节自己的心态。

柯希怀先生说：“我发现现代人压力大主要的原因，就是几乎所有的人都相信，越是困难的工作，就越要有一种压力感，否则就不能做好。

”所以，我们一集中精神时，就皱起眉头，缩紧肩膀，让所有的肌肉都来“用力”。

事实上，这样做对我们的思考根本没有任何帮助。

<<智慧减压术>>

编辑推荐

《智慧减压术:缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧(实用精华版)》讲述了：多少人还记得儿时的童话？

多少人还执著于最初的梦想？

你有多久没有抬头看看蓝天白云了？

有多久没有发自内心地微笑了？

有多久没有闻过泥土的气息了？

有多久没有和自己谈谈心了？

为何物质生活变好了，人的压力却越来越大呢？

解读压力。

缓解压力。

才能拥有不疲劳的生活，享受自然，享受人生！

<<智慧减压术>>

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>