

<<职场人心理减压自助手册>>

图书基本信息

书名：<<职场人心理减压自助手册>>

13位ISBN编号：9787506480291

10位ISBN编号：7506480298

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：薛丽芳

页数：210

字数：177000

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>

<<职场人心理减压自助手册>>

前言

生命对每个人而言都是十分宝贵的，很多时候，我们都会静下心来想这样一个问题：生命的意义究竟是什么？

也许每个人对生命的看法都是不同的，想要知道生命的意义是什么，首先要问一下自己，你为什么要来到这个世上，你的人生目标是什么？

在人生的旅途中，无论何时都要记住一点——静下心来想一想。

静心想的时候你不仅可以知道该如何面对生活、如何面对人生，还可以感悟到人生的真谛。

一位医生在给一位老板进行诊疗时，劝他多多休息。

这位老板非常愤怒地抱怨道：“医生，您不知道我有多郁闷！

我每天都要做大量的工作，没有一个人可以分担一丁点儿的业务。

医生，您知道吗？

我每天都得提一个沉重的手提包回家，里面装得满满的全是需要处理的文件呀！

如果我能休息，就不会这么郁闷了！

”“那么，为什么晚上还要批文件呢？

”医生非常讶异地问道。

“那些都是必须处理的急件。

”老板很不耐烦地抱怨着。

“难道别人不可以帮助您吗？

您的助手呢？

”医生问。

“当然不可以！

只有我自己才能正确地批示呀！

而且我还必须尽快处理完，否则公司就无法运营下去了。

”“这样吧！

现在我开一个处方给您，您不妨照着做。

”医生说道。

老板看了看处方——每星期空出半天的时间到墓地一次；每天散步两小时……他非常怪异地问道：“为什么要我去墓地呢？

”“因为……”医生不慌不忙地回答道，“我是希望您可以四处走一走，看一看那些与世长辞的人的墓碑。

您不妨认真思考一下，他们生前也与你一样，总是认为全世界的事都得扛在双肩，抱怨连连，可现在他们全都永眠于黄土之中，您或许有一天也会加入他们的行列，但是整个地球的活动还是永恒不断地进行着，而其他在世的人们仍是如您一般继续工作。

我建议您站在墓碑前好好地想一想这些摆在眼前的事实。

”医生这番苦口婆心的劝说终于唤醒了这个老板。

他依照医生的指示，转移了一部分职责，放慢了生活的步调，他知道生命的真谛不在于急躁和抱怨，他的心已经得到平和，不再郁闷了，他比以前活得更好了，当然事业也是蒸蒸日上。

在这个匆忙的时代里，我们应该学会调整自己，无论是从身体上还是从心灵上。

只有卸下心中沉重的包袱，打开心中那道阀门，泄出烦恼的洪水，我们才能在人生的道路上走得更轻松、更长远。

学会调整，学会为心灵减压，从此你将不会再郁闷！

编著者2012年5月

<<职场人心理减压自助手册>>

内容概要

在人生的旅途中，有时候你会觉得很累，会觉得人生之路坎坷太多，这个时候，正是上天考验你的时候，你要告诫自己：不要因生活中小小的不如意而去扭曲生命的辉煌，更不能轻言放弃。要用心去浇灌自己的生命之花，学会在挫折中走向成熟，在前进中不断充实自我，从而把握人生的输赢，使自己的人生更有意义。只要你打开这本书，无论是随意翻阅，还是细细品读，都会让你对人生有新的感悟，还会让你有意外的收获。

<<职场人心理减压自助手册>>

书籍目录

第一章 停止忙碌：给现在的自己充充电

歌德曾经说过：“一个目光敏锐、见识深远的人，倘又能承认自己有局限性，那他离完人就不远了。”的确，一个人要清晰地认清自己其实是很不容易的。

生活中，我们既要善于发现自己的优点，又要敢于承认自己的缺陷，从而扬长避短，将自己的才能发挥到极致。

认识你自己

欣赏自己的优点

学会正确地审视自己

勇于接受自己的缺陷

改变自己，世界随你而变

实现人生的价值比拿高薪更重要

我只能在当前的状态吗

挖掘潜能助你走出困境

第二章 遥望未来：一切都是那样美好

乐观的生活态度，有利于将我们的情绪调节到最佳状态，从而帮助我们找准情感的航标，最终顺利地驶向幸福的彼岸。

一个人若想改变世界，就必须先改变自己的心态。

其实，真正阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

做个乐观的人

人生要学会向前看

选择前进就是走向辉煌

坚定地相信未来

播种爱必将收获爱

第三章 关爱健康：身体是革命的本钱

腾不出时间锻炼身体的人，一定会腾出时间来生病。

一个人的事业固然是立身之本，可我们不能为了事业而投入过多的精力和时间，以至于无暇休闲、运动和顾及自己的健康。

任何时候，我们都要谨记：身体是革命的本钱！

没有了健康的体魄，便没有了行动的自由，更不用谈创造如何惊天动地的事业了。

健康是人生最大的财富

健康之道就是为人之道

透支健康必将得不偿失

为自己的心灵减减压

关爱生命关注健康

第四章 思考人生：生命是唯一的珍宝

生命是脆弱的，许多时候，我们疲于奔命，忙于世俗，不懂得呵护生命，蓦然回首才发现我们丧失了生命中太多的乐趣。

人们都知道汽车跑五千公里就需要保养一次，然而，有多少人懂得对自己身体进行保养呢？

感悟生命的真谛

珍视生命的力量

做好生命的管家

<<职场人心理减压自助手册>>

珍惜生命中的每分每秒

善待这宝贵的生命

珍爱生命享受生活

第五章 把控心态：寻找快乐的秘方

生活中，人们常常会觉得自己过得不够幸福。

其实，很多时候他们是过得幸福的，只是因为他们没有一颗懂得知足的心。

每个人对幸福的感觉和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人更容易得到幸福。

痛苦，往往是因为追求得过多。

所以，如果想快乐地生活，不妨适时放弃一些东西。

知足乃快乐之本

丢掉烦恼留下快乐

凡事都往好处想

阿Q精神很重要

学会放弃是最好的减压方法

永远怀有一颗感恩的心

有多少包容就有多少快乐

有爱才会有快乐

第六章 顺其自然：莫因成败迷失自我

客观来说，上天赋予每个人的社会背景、才智、资本、机遇等都是不平等的，所以，每个人的人生成功与否也就不可能用一个统一的标准来衡量。

成功的真正意义在于我们对自己的超越。

一个人只要尽心尽力、踏踏实实地朝前走，那么，他踏出去的每一步都将会是成功的脚步。

痛苦是因为追求太多

谋事在人，成事在天

好心态才能造就好结局

随时做好归零的准备

没有目标的人只会沉沦

成功无绝对

坚定信念绝不动摇

让成功成为一种习惯

第七章 认清自我：书写好人生的每一笔

人生就像一张空白的纸，每个人都想在这张洁白无瑕的纸上写下独一无二的自己。

因此，无论多忙，也要腾出时间来想想自己是一个怎样的人，已经拥有什么，还想得到什么，在某一阶段能实现什么理想。

更多的时候，盲目行动不如腾出一些时间让自己冷静下来并反省和思考自己，做到“吾日三省吾身”，稳健地书写好每一笔。

己所不欲勿施于人

有功不必傲，有过勇担当

尊重你的内心，秀出真实的一面

遇事沉着，懂得急中生智

战胜自己则无人不可战胜

积极的心理暗示助你取得成功

宽恕他人或许能收获更多

不要在贪婪中迷失自己

<<职场人心理减压自助手册>>

第八章 坦然面对：得失都乃过眼云烟

每一个人来到这个世界上的时候，都是赤裸裸的没有带任何东西；同样，当他离开这个世界的时候，任何东西也带不走。

所以，一个人只要有衣、有食就当知足，最好别斤斤计较，开心是过一天，不开心还是过一天，那为何不让自己开开心心、平平安安地度过生命中的每一天呢？

要聪明更要智慧

计较得多可能会失去更多

世界上不存在完美的选择

改变世界需先改变自己

拿得起更要放得下

将欲取之必先予之

心路有多宽出路就有多广

第九章 恩爱有道：用欣赏的眼光看待另一半

夫妻间的感情是以信任和理解为基础的，如果夫妻双方不能做到相互信任和理解，那这样的婚姻就是失败的。

同时，一对幸福的夫妻，男女双方也必定是懂得互相欣赏和赞美的，因为没有人会拒绝他人的赞美，夫妻双方更是渴望得到彼此的欣赏和认可。

近水楼台先得月

期待让爱情升温

失恋不可怕，惧怕爱情才可怕

拥抱吧，大胆传达你的爱意

善意的谎言成就完美婚姻

嫉妒是挫伤幸福的利器

第十章 稳步前行：事业需慢慢发展

“心急吃不了热豆腐”，急于求成的人往往得不到预料中的结果。

人生是奇妙的，急也不成，躁也不成，不急不躁才有利于我们把握好立世和行事的尺寸，我们只有把握了不急不躁的尺寸，一步一步稳打稳扎，才能顺利抵达成功的彼岸。

英雄莫问出处

树立目标各个击破

适时取舍不走极端

好的思路决定好的出路

认清形势稳步向前

事业绝不是人生的全部

第十一章 放飞心灵：用微笑面对你的生活

哥伦布说过这么一段话：“在人生的海洋上，最痛快的事是独断独航，但最悲惨的却是回头无岸。

”这句话虽然简单，但却实实在在地道出了人生所有的艰辛：当一个人为自己的选择而自鸣得意的时候，可能已经步入了回头无岸的境地！

要想让自己过得更幸福，就要学会时刻审视自己，学会给心灵放假，让自己快乐而从容地走在人生的大道上。

牢记生命的意义

你的心情决定你的世界

每天要对生活心存感谢

善待你的心灵

<<职场人心理减压自助手册>>

生活就是一面镜子
积极的心态带来积极的结果
主宰自己方能主宰世界
参考文献

<<职场人心理减压自助手册>>

章节摘录

版权页：时光荏苒，岁月流逝，每个人都无法拒绝成长，不经意间，那些纯真的欢笑、调皮的玩伴、经典的动画、气人的恶作剧、对未来的憧憬都变成了回忆，我们猛然发现自己的生命不再是一张白纸，而是多了许多的颜色和各种的图案、文字。

但是很难再找到那种纯真了，尤其是在经历了社会种种的洗礼之后，那些虚华和无奈更加肆无忌惮地在这张纸上抢占着“地盘”。

人人都想拥有快乐的人生，可许多人经常感到烦恼。

为什么天下人有那么多烦恼呢？

这可是一个众说纷纭的话题。

人人都有自己的快乐，人人又都有自己的烦恼！

生活本身是美的，值得追求。

然而，生活之美又是携带着先天的缺陷来到你面前的，仿佛那个断臂的维纳斯。

你在拥抱它的美丽的同时，必须拥抱它的缺陷。

有一个孩子跑到山上，无意间对着山谷喊了一声：“喂……”声音刚落，从四面八方传来了阵阵“喂……”的回声。

大山答应了。

孩子很惊讶，又喊了一声：“你是谁？”

”大山也回应：“你是谁？”

”孩子喊：“为什么不告诉我？”

”大山也说：“为什么不告诉我？”

”孩子忍不住生气了，喊道：“我恨你。”

”他哪里知道这一喊不得了，整个世界传来的声音都是：“我恨你，我恨你……”孩子哭着跑回家，告诉了妈妈，妈妈对孩子说：“孩子，你回去对大山喊‘我爱你’，试试看结果会怎样，好吗？”

”孩子又跑到山上。

果然这次孩子被包围在“我——爱——你，我——爱——你……”的回声中。

孩子笑了，群山笑了。

<<职场人心理减压自助手册>>

编辑推荐

《职场人心理减压自助手册》系薛丽芳编著。
全书从职场的角度出发，系统地向读者展示了11种心理减压的方法。
整书内容旨在告诉读者：身处职场，只有卸下沉重的思想包袱，打开心中那道阀门，泻出烦恼的洪水，才能在人生的道路上走得更轻松、更长远。
也唯有学会调整，学会为心灵减压，才能将郁闷阻隔在心门之外。

<<职场人心理减压自助手册>>

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>