

<<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>