

<<50个妙招轻松解压>>

图书基本信息

书名：<<50个妙招轻松解压>>

13位ISBN编号：9787541126734

10位ISBN编号：754112673X

出版时间：2008-5

出版时间：四川出版集团 四川文艺出版社

作者：方志勇

页数：192

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>

## <<50个妙招轻松解压>>

### 内容概要

人无压力轻飘飘，压力大了受不了。

我们生活在这个社会中，感觉到有压力是不可避免的，问题的关键是如何与压力相处。

因此，对于不断加诸于我们身上的各种压力，学会怎样与之相处，就显得尤其重要了。

本书旨在为你如何应对压力指点迷津。

本书内容丰富，科学详尽，包括对压力的认识与判断、缓解压力的一般方法、具体典型压力的应对方案等等，基本涵盖了压力管理的各个方面，只要你仔细阅读，就一定能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，摆脱沉重的生活，把握生命中的幸福和快乐。

想要快乐工作、欢喜过活、聪明理财吗？

本书告诉你50个超有效的轻松生活诀窍，教你从思维、运动、理财、饮食、时间管理、危机处理等各方面着手，全方位挑战、管理、舒解压力，不想被压力压扁，就是这么容易！

## <<50个妙招轻松解压>>

### 作者简介

方志勇，管理学硕士，现任职于某国际工程有限公司，久经职场历练，成为“与压力过招的高手”，并总结出一套“实战技法”，堪称现代人的解压圣经。

## <<50个妙招轻松解压>>

### 书籍目录

CHAPTER 1 与压力和平甚处 压力，别闹了！

压力，压力，愈压愈有力吗？

CHAPTER 2 别让压力成为生活重担 压力是从哪里蹦出来的？

家庭压力围着你？

避开危机巧理财CHAPTER 3 测试你的压力指数 你有没有被压扁？

是什么压得你喘不过气？

应对压力，你是否在学鸵鸟？

当心，不要陷入焦虑中！

CHAPTER 4 减压大作战 斩断压力的根 主动出击，赶走压力 拒绝浮躁是减压的开始 悦纳自己，给压力一个出口 放弃是一门艺术 不求完美，活着不累 先解决情绪问题，再解决实际问题 放松你紧绷的弦 放松自我的9个步骤 学会说“不”，压力却步 面对别人的批评 学会诉苦 笑出轻松，哭中发泄 电子时代，我们真的无处可逃？

七步冥想法，打开“减压阀” 享受孤独 别为竞争压力所累 休闲娱乐让你放轻松CHAPTER 5 健康人生，压力bye—bye 积“压”，也可以成疾 走出抑郁情绪的低谷 小心健康杀手——心理疲劳 健康呼吸，缓解压力 “运动”健身又舒压 饮食减压法 吃哪些食物会“升压”？

吃哪些食物会“降压”？

抗压早餐，活力的开始 睡眠是减压的良药CHAPTER 6 上班族轻松减压 找到快乐的理由 面对上司，你觉得不知所措吗？

如何面对同事的升职？

环境变一变，压力缓一缓 避开干扰，心无旁骛 建立融洽的人际关系 今日事，今日毕 规划职场生涯 别让时间压力击垮你 了解自己的压力周期 避免冲突，巧妙应对 化解来自客户的压力 女性的职场和家庭压力

## <<50个妙招轻松解压>>

### 章节摘录

坏情绪消除术不仅仅是生气，其他的负面情绪也一样会让人深陷压力的包围。

那么，如何让怒气、牢骚、失望、恐惧等坏情绪远离自己呢？在此为你准备了6种“坏情绪消除术”。

放任自己发泄出来大禹成功治水的高明之处，就是面对泛滥的洪水，不是去堵，而是去疏导。

有时摆脱坏心情最聪明的做法就是不要压抑它，而是任其发泄几分钟。

但一定要设定好自我放纵的界限，比如趁办公室没有别人的时候，大喊几声或者是哭上几声，或拍打桌椅、跺一跺脚，都未尝不可。

最好的防守就是进攻，所以你不妨假装心情很好，直到心情真的好起来。

有时假装好心情有可能让你的坏情绪不知不觉地离你而去。

当你的坏情绪突然来访时，你可以伸伸懒腰，做做深呼吸，在MSN上和朋友开开玩笑，试着强迫自己面带微笑3分钟，并对自己说：“再过5分钟，一切都会好起来的。”

<<50个妙招轻松解压>>

编辑推荐

《50个妙招轻松解压》由四川文艺出版社出版。

<<50个妙招轻松解压>>

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>