第一图书网, tushu007.com

<<5分钟放下压力>>

图书基本信息

书名：<<5分钟放下压力>>

13位ISBN编号：9787545902334

10位ISBN编号：7545902335

出版时间：2010-10

出版时间：鹭江

作者：雷明

页数：193

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

<<5分钟放下压力>>

前言

前几天在咨询室接待一位曾经叱咤风云的体育明星，这位大腕儿在把一摞国际大赛的金牌揣在兜里的同时，也把十几处伤痛变成了自己永久的病根儿，每每在换季变天的时候，就会疼得一夜一夜地失眠。
不过他倒不是因为失眠才来找我，而是因为“没意思”。
“我现在觉得，日子越来越没劲！
”他坐在沙发上，一边用力按摩自己曾严重受伤的肩膀，一边说。
“你自己考虑过原因吗？
”我能体会他身上的伤痛，因为我闻到咨询室里弥漫着他身上的麝香虎骨膏的味道，不禁苦笑，哪一行都不容易啊！
“过去我每天都斗志昂扬，虽然训练很苦，比赛很残酷，但我充实！
”他幽幽地讲述着，“而现在……我享受着国家待遇，功成名就，却空虚了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

管理要懂点心理学《职来职往》嘉宾Mr.job雷明老师为你指点职场迷津
你是否因为同事赚钱比自己多而愤愤不平?你是否一出门就心里没底：门锁了吗?锁了吧?没锁吧?你是否稍不如意就大发雷霆?你是否明明很困倦，却思维奔逸无法入睡?焦虑、多疑、烦躁、易怒、失眠……每一天，每一刻，我们都有可能在灰色情绪的包围中沉没，如何掌控情绪，如何放下压力?道理谁都懂，问题是怎么办，就让我们向著名心理咨询专家雷明老师取经放下压力、重拾激情、走向成功!

作者简介

雷明，著名心理咨询专家，北京晨晖心理咨询有限公司主任。

2008年参与汶川地震心理专家组，建立儿童看护中心，成功完成心理干预任务。
CCTV《半边天》栏目常驻心理专家，CCTV
《心理访谈》《人与社会》、BTV《经济法眼》《身边》《选择》《心灵密码》《生活大调查》《真情互

第一图书网, tushu007.com

<<5分钟放下压力>>

书籍目录

序　“十二连跳”引发的深思
第一章　凭什么同事赚钱比我多?
　谁都躲不开压力
　　压力是形形色色的
　　压力不是一成不变的
　　压力产生消极情绪，导致认知偏差
　同样的压力，截然不同的感受
　　性别不同，压力感受不同
　年龄不同，压力感受不同
　角色不同，压力感受不同
第二章　门锁了吗?锁了吧?没锁吧?
　压力缺乏可能导致的三种问题
　　积极动机不足
　　自我价值感来源不足
　　注意力空置
　压力摧毁心理环境的三种方式
　　压力一个接一个累加
　　压力相互掺杂，细碎而持续
　　偏执型的压力感受
　……
第三章　他为什么会在深夜里裸奔
第四章　你家菜地被偷了吗？

第五章　沟通能力强就一定是好销售吗？

后记　给你的身心做个SPA

章节摘录

再比如养狗，你每天得遛它，带着它下楼。
这时候可能你跟你妻子吵了一架，为了冷处理，你带着狗下楼了，有转移；小狗不听话，你指着它：“怎么能这样呢，以后不许这样了，听见没有？
”有宣泄；你累了一天，下班一开门，小狗尾巴摇着，拼命叫着，然后你把它往怀里一抱，它亲热地舔你的脸，有中和。
这本书就快完成的时候，正是2010年世界杯足球赛如火如荼的时候。
就在昨天夜里，我还听到社区里或远或近的一阵阵欢呼和唏嘘。
是啊！
这些球迷朋友兴致勃勃，挺扰民的。
不过，这也恰恰是球迷的一种综合减压手段。
首先是转移。
作为球迷，他们要花大量的时间来关注比赛、关注球星。
有哪个球迷会在看比赛的90分钟里想起竞聘报告、劳动合同、家庭矛盾，.或者办公室政治来呢？
甚至在比赛淡季，他们也会从自己钟爱的球队和球星身上获得足够的思维调动，比如绯闻、矛盾、品牌代言，等等。
当球迷把自己的关注投射到球队和球星身上时，压力的有效转移就实现了。
其次是中和。
作为球迷，他们钟爱的球队赢了，他们会比自己赢了还投入地高兴和欢呼；他们喜欢的球星射门了，他们会比中了彩票还兴高采烈。
如果你想从足球中获得足够的积极情绪来中和压力感受，那么只要忽略中国男足就可以了。

后记

在从事心理咨询服务的过程中，我发现很多人错误地把减压理解为一个又一个具体化的行为，比如休假、练瑜伽、做按摩等。
而我只想通过本书告诉读者，减压更多的是一种生活习惯的培养，它既不是时尚，也不应被神秘化，应该朴素地蕴含于我们的衣食住行中，应当在企业日常管理制度的执行中得到自然体现。
职场和压力是伴生的，有你就有我。
既然职场压力长存，减压也就应该是持续的，直至形成一种个人习惯或企业制度。
要知道，最终能保证水坝无恙的并非钢筋混凝土，而是定期开闸。

第一图书网, tushu007.com

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