

<<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>

## &lt;&lt;智慧减压术&gt;&gt;

## 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。

相信会和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

## &lt;&lt;智慧减压术&gt;&gt;

## 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>