

<<超级解压>>

图书基本信息

书名：<<超级解压>>

13位ISBN编号：9787800848032

10位ISBN编号：7800848035

出版时间：2006-1

出版时间：金城出版社

作者：紫合

页数：268

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>

<<超级解压>>

前言

身处社会之中，现在生活节奏越来越快，生存压力也越来越大了。

生活、工作中，我们渴望一份快乐的轻松，一份自然的宁静，可一颗压抑、气愤、浮躁……虚荣的心，往往使这并不过分的渴望成为一种奢望。

毋庸置疑，适当的压力是一种使你勇敢生活下去的积极力量。

如，在你要横穿一条人来车往的马路时，你就需要有短暂的压力。

正是因为你拥有十分谨慎和警惕的心理以及对危险的意识，你才能更安全地穿过马路。

压力像一股电流，使你精神焕发，使你精力充沛，使你表现出色。

然而，如果这股电流太强，就可能产生令人不快的影响，使你的行为急剧恶化。

那么，我们又将如何面对和挑战这充满竞争和威胁的压力环境呢？

《超级解压：快乐一生的31条压力解码》充分剖析人性本身存在的31个弱点，告诉你如何正确认识和破解这些弱点派生出的生存压力。

书中提供了大量极具代表性的事例，同时也指出了解决诸多压力问题的方法，它会像一个在自我内心深处的一位久违了的朋友，给你以指导、以动力，让你能够更加轻松地面对生活、满怀信心地在这个“惊心动魄”的世界中生活、成长。

生命之中或许有许多挥之不去的情感和体验，只是我们应当坚信：不该留的将随风而去，该留下的一定会伴随我们一生。

当你能够应对生活中的种种变化时，你也将很快创造出完全适合自己的解压方法。

这也渐渐地成就了你人生的经验，学会适当抛弃一些压在背上的包袱，你将不会因生活的重压而被压倒。

我们由衷地把《超级解压：快乐一生的31条压力解码》奉献给大家，希望本书能让那些已忙碌的人们重新认识生活，让即将走向忙碌的人们别错过人生风雨中那些美好的风景，能够轻松地生活！

现在，就请你在午后的某一个黄昏，靠着椅背坐下，放松心情，让心灵打个盹儿，尽情享受清风拂过脸庞的那份惬意和美好吧！

<<超级解压>>

内容概要

生命之中或许有许多挥之不去的情感和体验，只是我们应当坚信：不该留的将随风而去，该留下的一定会伴随我们一生。

当你用心感受《超级解压：快乐一生的31条压力解码》所带给你的神奇力量之时，你就一定能够轻松应对生活中的种种变化，你也将很快创造出完全适合自己的解压方法。

这也渐渐地成就了你人生的经验，学会适当抛弃一些压在身上的包袱，你将不会因生活的重压而被压倒。

<<超级解压>>

作者简介

李丽，笔名紫合。
毕业于北京大学新闻与传播学院。

曾任国内最大的健康综合门户网站——健康863网旗下心理网主编。
因个人热衷于心理健康行业，阅读了大量心理学专著，多次参与心理机构的培训活动，并因工作关系，结识了众多心理专家。

《超级解压：快乐一生的31条压力解码》一书便是个人经验、阅读体会及与心理专家长期交流的心得，望能为广大读者解决工作与生活中的压力提供帮助。

<<超级解压>>

书籍目录

1.自私解码：为别人推开一扇门 给自己留下一条路2.自负解码：一智慧的人不自以为是 自以为是的人不智慧3.挫折解码：逃避不幸不如接受挑战 相信命运不如相信自己4.悲观解码：用乐观做筹码 将快乐赢回来5.邪恶解码：凭借善良的缰绳 束缚邪恶的烈马6.自卑解码：顶开自卑的岩石 长成自信的大树7.逃避解码：勇敢承担责任 不辱自身使命8.失望解码：灰暗世界思绪麻木 积极行动刺激神经9.空虚解码：走出心理黑洞 积极充实自我10.吝啬解码：首先学会满足他人 最后才能满足自己11.浮躁解码：摆脱心灵的桎梏 找回自己的空间12.忧郁解码：心中有愁天地窄 心中无事一床宽13.愤怒解码：暴躁气恼会伤身 平心静气少出错14.怀旧解码：昨日已逝明日未到 可以掌握的是现在15.攀比解码：一山更比一山高 无须盲目做比较16.狭隘解码：将军额头能跑马 宰相肚里能撑船17.贪婪解码：赶走快乐只是开始 不归之路已经启程18.报复解码：放下害人又害己的屠刀 以宽容的心态对待他人19.虚荣解码：快乐最为重要 一切都微不足道20.猜疑解码：摘掉腐蚀心灵的毒瘤 绽出真诚善意的笑脸21.偏执解码：放下无谓的执著 触摸事实的真相22.懒惰解码：等待只会错过机会 幸运已从身边溜走23.信赖解码：站稳自己的坐标 扔掉依靠的拐杖24.欺骗解码：放下扭曲人格的挡箭牌 端起照出自我的透明镜25.焦虑解码：进一步纷繁杂乱 退一步海阔天空26.害羞解码：蜕掉精神上的茧壳 迈开行动上的双脚27.自闭解码：打开封闭的大门 走出真实的自己28.恐惧解码：点燃热情之火 溶化心中之冰29.逆反解码：排除敌对心理 来次心灵握手30.嫉妒解码：见贤思齐快鞭赶 容人容己天地宽31.内疚解码：聪明人记住一次教训 愚人接受一百次鞭挞

<<超级解压>>

章节摘录

关羽之死《三国演义》中的关羽，最大的缺点就是自负。

自负使他败走麦城，身首异处。

当时，刘备入川后，荆州交由大将关羽镇守。

关羽看不起东吴，时时出言贬低对方。

当东吴孙权派人向关羽之女为其子说亲时，竟说“虎女岂配犬子”，大大地激怒了孙权，导致了吴蜀联盟的破裂，为自己埋下了隐患。

后来，当东吴图谋荆州时，守将吕蒙为了麻痹关羽，故意借治病为名退回京都建业，而让一个名不见经传的年轻人陆逊接替自己。

陆逊文武双全，到任后立即派使者带着他的亲笔信和一份厚礼去见关羽。

陆逊在信中对关羽大加吹捧，对自己百般贬损，并再三致意关羽多加关照，蜀、吴两家永世和好。

关羽读罢书信，认为陆逊不过是个乳臭未干的书呆子，收下礼品，放声大笑，随后下令，把防范东吴的军队全部征调到樊城前线去了。

此外，关羽的骄傲自大，对外不但看不起对手，对内更是不把同僚放在眼里。

名将马超来降，刘备封其为平西将军，远在荆州的关羽大为不满，特地给诸葛亮去信，责问说：“马超能比得上谁？”他目空一切，盛气凌人，其他的人就更不放在他眼里，一些受过他蔑视侮辱的将领对他又怕又恨，他与众人的关系搞得非常僵。

这一切都为其埋下了失败的祸根。

果然，当关羽收取樊城，胜利在望时，忽然得报孙权偷袭自己的后方，并且攻取了公安、江陵等地，关羽慌忙撤军，企图回师江陵。

但吕蒙老奸巨猾，他攻占公安、江陵等地后，对蜀军家属加倍关照。

蜀军将士得知家属平安，一个个离关羽而去，投降了东吴。

关羽回天乏力，败走麦城，被吕蒙设计斩杀，荆州从此落入东吴手中。

一代名将关羽因骄傲自负、轻视敌手而导致兵败、地失、身亡，一世英明付之流水，其教训何等惨重！

我们应该牢牢记住它，借以警示自身。

那么，究竟什么是自负心理？它就是指过高地估计个人的能力，失去自知之明。

心高气傲的人，有的自视过高，总认为“老子天下第一”，把别人看得一无是处，总认为自己比别人强很多；有的固执己见，唯我独尊，总是将自己的观点强加于人，在明知别人正确时，也不愿意改变自己的态度或接受别人的观点。

自负的人一般很少关心别人，与他人关系疏远。

他们经常从自己的利益出发，不太顾及别人。

不求于人时，对人缺少热情，似乎人人都应为他服务，结果落得门庭冷落，导致自己的心理压力过多，由于没有朋友，生活中遇到烦恼无处宣泄，所有压力只能由自己承担。

骄傲自负的毛病是一个人致命的弱点。

因为自负，就会在应该同意的场合固执起来；就会拒绝别人的忠告和友好的帮助；就会丧失客观方面的准绳；就会在得意忘形中容易摔跤，紧跟着心理上的压力就会相继而来。

一个人的自负心理的产生是相对比较复杂的。

对此，我们有必要追根溯源一番。

过分娇宠的家庭教育。

家庭教育是一个人自负心理产生的第一根源。

对于青少年来说，他们的自我评价首先取决于周围的人对他们的看法，家庭则是他们自我评价的第一参考系。

父母宠爱、夸赞、表扬，会使他们觉得自己“非常了不起”，逐渐就会滋生出自负心理。

生活中过多的顺境。

人的认识来源于经验，生活中遭受过许多挫折和打击的人，很少有自负的心理，而生活中的一帆风顺，则很容易养成自负的性格。

<<超级解压>>

现在的中学生大多是独生子女，是父母的掌上明珠，如果他们在学校又出类拔萃，老师又宠爱他们，就会养成自负的个性。

片面的自我认识。

自负者常缩小自己的短处，夸大自己的长处。

自负者也同样缺乏自知之明，同时又把自己的长处看得十分突出，对自己的能力评价过高，对别人的能力评价过低，自然产生自负心理。

情感上的原因。

一些人的自尊心特别强烈，为了保护自尊心不受伤害，在挫折面前，常常会产生两种既相反又相通的自我保护心理。

一种是自卑心理，通过自我隔绝，避免自尊心的进一步受损；另一种就是自负心理，通过自我放大，获得自卑不足的补偿。

骄傲自负不但不能引起别人的尊重，反将引起他们背后甚至当面的讥笑。

获得别人尊重的唯一要诀，就是先尊重别人。

富兰克林的转变富兰克林年轻时，是一个骄傲自大的人，言行不可一世，处处咄咄逼人。

造成他这种个性的最大原因，归咎于他的父亲对他过于纵容，从来不对他的这种行为加以训斥。

最后，他父亲的一位老朋友实在是看不过去了。

一次，那位朋友对这个狂妄的年轻人说：“富兰克林，你想想看，你那个不肯尊重他人意见，事事都自以为是的行为，结果将使你怎样呢？人家受了你几次这种难堪后，谁也不愿意再听你那一味矜夸骄傲的言论了。

你的朋友们将一一远避于你，免得受了一肚子冤枉气，这样你从此将不能再从别人那里获得半点学识。

何况你现在所知道的事情，老实说，还只是有限得很，根本不管用。

”

<<超级解压>>

媒体关注与评论

羞怯起因于许多事情。

但克服羞怯的方法却只有一个，这就是将羞怯表现在行为中。

——美国心理学家班杜拉嫉妒能使亲密的好友翻脸，双方都会受到伤害，可以说，它是一种令人无可奈何的感情，象征着人性的弱点与丑恶的一面。

——日本心理学家诧摩武俊千万不要让二分法支配你的生活，把你讨厌做的事情和休闲时间所做的事情分得一清二楚。

应该尽量地自我调整，从工作中也能够获得与休闲时同样的乐趣。

——英国心理学家爱德华-L-柏纳斯只要将身体语言做些调整，就能产生令人吃惊的直接效果。

如你可以面带微笑、以坦率开通的姿势(手臂不要交叉)、眼睛注视对方来表达你的友好和善意。

——美国心理学家默斯拥抱自由的关键是自发性——经历并表达出我们真实的欲望。

当我们知道我们自己要做什么而不是别人期望我们做什么的时候，我们表达出了内在的感情。

——德国心理学家弗洛姆

<<超级解压>>

编辑推荐

《超级解压快乐一生的31条压力解码》是献给那些关注心灵成长、注重心理健康、不断完善人格的读者朋友们！

人在面对问题和痛苦时，必须做出选择：你若选择面对痛苦，你的心智就会逐渐成熟，你若选择逃避，你也就为自己选择了心理疾病。

这是一本献给男人和女人的心灵减压枕边书。

它为你全面剖析人性的31个弱点，提示快乐一生的31条压力解码，让你的生活更轻松，生命更精彩！

现在，就请你在午后的某一个黄昏，靠着椅背坐下，放松心情，让心灵打个盹儿，尽情享受清风拂过脸庞的那份惬意和美好吧！

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>