

<<缓解生活压力>>

图书基本信息

书名：<<缓解生活压力>>

13位ISBN编号：9787801758590

10位ISBN编号：7801758595

出版时间：2008-11

出版时间：长安出版社发行部

作者：曲小月 主编

页数：289

字数：243000

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;缓解生活压力&gt;&gt;

## 前言

随着现代生活节奏加快，工作繁忙，生活压力增大，越来越多的人感到了沉重的心理压力。

有位心理学家说：“只有死亡才能完全摆脱心理压力的困扰。

”的确，无论人的一生如何一帆风顺，都会有令人感到紧张、压力的时刻。

社会的发展与变革，使人们的观点、态度、希望也随之变化，在这个快节奏、高效率、充满竞争与挑战的社会中，人们常常会受到内外环境的强烈影响，出现情绪上波动和生理上变化，从而产生心理压力。

误会、争执和竞争都可能增加心理负担。

在生活中，我们需要及时找出造成心绪不宁的原因，改变一下自己的生活方式，我们只有适时减压，才能保持良好的心境。

人们常说“有压力才有动力”。

适当的压力对人是有好处的，但是如果长期压力过大，就会损害健康，并导致很多疾病的发生。

人类和动物一样，生来就有一个对付压力的警报系统，目的是在面临危险时，帮助我们抵抗或逃跑。

在人类进化初期，用这种“抵抗或逃跑”对付压力是可以的，但社会发展到了今天，人类所面临危险已不那么明显和简单，而是多重的、持续不断的，并且常常是含混模糊的压力，要对这些做出立刻的反应往往是不可能的。

单是一天之内，我们就得反复压抑这种“对抗或逃跑”反应。

若是人们对压力的反应常年得不到释放，就会损伤肌体免疫系统，导致各种不健康症状。

尤其是在大都市，生活节奏急促，居住环境拥挤，生活枯燥，可能渐渐会出现精神紧张的症状，如心跳加速、呼吸急促、失眠、不能集中精神，或者对事物失去兴趣，脾气可能会愈来愈差，有人更会以喝酒、吸烟、开快车来逃避、发泄。

大多数人都有一种本来的向上发展的欲望，有些人做事力求最好，力求面面俱到，往往以最顺利最完美的状态为标准，并希望永远保持这种完美状态，但现实与他们的愿望经常相违，结果会陷入理想与现实的矛盾之中。

所以，从某种意义上讲，“差不多”的原则还是可取的，这样会大大减少压力的产生。

为别人活着固然是一种崇高而奉献的境界，但要活在别人的眼里，长久以往便容易失去自我，这样的状态会让人越发感到压抑，透不过气来。

生活中到处都有压力。

对于强者，压力带来的是动力；对于弱者，压力则意味着退却、失败。

我们常说“人无远虑，必有近忧”，压力是无时无刻地存在我们的四周的。

每一个年龄层都有其特殊压力：例如青少年时，以课业压力为主；到成年人时，有家庭和工作的压力；迈入老年期，以退休、孤单、面临死亡为压力。

角色扮演的不同，所承受的压力也不尽相同，当老师和当学生的压力不同；做主管和做员工的压力不同；身为父母和身为孩子的压力不同，而一个人往往是身兼数种角色，集数种压力于一身。

生活中的压力既然无可避免，最重要的方法就是要找出压力的来源，正确面对。

对于心理压力，一般人多简单地想办法宣泄掉，在感觉上可能暂时的轻松，然而，如果没有找出内在的真正原因，及时进行心理梳理和调整，宣泄的方法将会很局限。

也就是说，与其等有了压力再疏泄，不如学会减少压力的来源。

过去，人们一直推崇这样的观点：为减轻压力，最好的办法是抛开心烦的事情不去想它。

这是有益的，但却不能从根本上解决问题，其实，只有正视压力，才能更好地缓解或解决压力。

压力无所不在，我们必须认真对待心理压力问题，并及时地、适当地通过情绪调节来缓解心理压力，为它找到出口，它才不会给精神带来太重太大的伤害。

如何应付生活压力已成为现代人所关心的重要问题。

本书针对日常生活中经常出现的各种心理问题，从具体个案进行分析，并对类似的问题向读者提供了简单易行的解决方法，教你学会怎样调节心理状态，学会心理自助，用自己的力量来排解各种压力与困扰。

<<缓解生活压力>>

本书是一本为大众提供自助缓解生活中各种压力的枕边书。

佛家说，放下就是快乐。

是的，我们的确需要放下——放下压力，我们才能变得轻松快乐。

## <<缓解生活压力>>

### 内容概要

随着社会的发展与变革，使人们的观点、态度、希望也随之变化，在这个快节奏、高效率、充满竞争与挑战的社会中，人们常常会受到内外环境的强烈影响，出现情绪上的波动和生理上的变化，从而产生心理压力。

人们常说：“有压力才有动力”。

适当的压力对人是有好处的，但是如果长期压力过大，就会损害健康，并导致很多疾病的发生。

如心跳加速、呼吸急促、失眠、不能集中精神，或者对事物失去兴趣，脾气愈来愈差，以及用喝酒、抽烟、开快车来逃避、发泄。

生活中的压力既然无可避免，最重要的方法就是要找出压力的来源，正确面对。

本书就是针对日常生活中经常出现的各种心理问题，从具体个案进行具体分析，为读者提供了简单易行的解决方法，教你学会怎样调节自己的情绪，学会如何心理自助，用自己的力量来排解内心的困扰。

。

## &lt;&lt;缓解生活压力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 缓解来自同事的压力 淡然地面对同事的议论 如何面对同事说自己坏话 发生争吵之后要及时补救 如何面对流言的中伤 工作中要多留个心眼儿 别在同事面前说是非 有时候需要收敛锋芒

第二章 缓解来自上司的压力 正确面对上司的批评 推过来的责任别轻易接受 怎样面对追求完美的上司 有些黑锅不要背 要杜绝性骚扰 和上司开玩笑要注意分寸 越俎代庖上司并不会感激你

第三章 缓解来自职场的压力 高薪一族要学会自我减压 远离搬弄是非的人 岗位调动中学会调整情绪 重排工作计划消除职业倦怠 中层主管该如何调整心态 对意料外的事情要冷静面对 女性在职场中的矛盾心理

第四章 缓解来自琐事的压力 生活中需要信任 对过去的事情要懂得释怀 为办公室恋情离职 离婚后要依然相信幸福 长假后有必要进行心理调节 生活中别自寻烦恼 要面子也要视情况而定

第五章 缓解来自朋友的压力 朋友“催债”别想太多 朋友间有时也需要善意的谎言 别担心朋友的风头盖过自己 朋友聚会时别攀比 学会欣赏朋友 宽容才能赢得好朋友 要尊重朋友的隐私

第六章 缓解来自父母的压力 大龄青年的相亲苦恼 离异后如何面对父母的“关心” 单身青年遭遇父母催婚 如何面对“嫌贫爱富”的父母 父母的期望成了儿女的压力

第七章 缓解来自亲属的压力 佳节到来送礼成难题 亲友的过分关心成了负担 请人帮忙不要强人所难 亲戚之间更要讲诚信 亲友面前不必打肿脸充胖子

第八章 缓解来自家庭的压力 过度关心家人反而造成负担 没有好工作被家人看不起 妻子总拿自己和别人比 婆媳之间要和平相处 对家人应持鼓励的态度 别让唠叨侵蚀你的家庭

第九章 缓解自身情绪带来的压力 自我调节自私心理 自我调节嫉妒心理 自我调节自卑心理 自我调节自负心理 自我调节虚荣心理 自我调节悲观心理

第十章 缓解生活压力的方法 睡眠减压法 食物减压法 按摩减压法 运动减压法 音乐减压法 瑜伽减压法

## &lt;&lt;缓解生活压力&gt;&gt;

## 章节摘录

淡然地面对同事的议论行为表现搬弄是非是职场中的“软刀子”，是最有杀伤力和破坏力的武器，这种伤害直接作用于人的心灵，捕风捉影的流言更易让人受到伤害。

由于流言，办公室里更有说不尽的厌倦和压力。

生活案例小李，今年25岁，刚毕业没多久。

她是怀着十二万分的感恩之心到新单位报到的。

当她的很多同学还在为工作发愁的时候，她已经安然坐在这家跨国公司的某个小方格里开始她的职业生涯，这让她有一种受宠若惊的感觉，也让她对自己顶头上司王女士的力荐心存感激。

小李对自己说：一定要好好干。

小李工作很认真，对同事很热情，相应地，大家对她的评价也不错。

小李心里想外企并不像他们说那么复杂呀，起码我在的这个部门人情味还挺重的。

因为觉得同事们都很好，小李也尽力帮助别人，比如说，帮张姐复印资料，每次可都是一大沓，起码半小时，帮王女士修改计划书，她总能在其中发现不少的语法错误，王女士总是懒得自己动手去改，每当别人说“谢谢”的时候，小李心里都很美。

到后来，因为顺路，小李甚至帮王女士买早餐，有时王女士太忙，小李还帮她去接她的宝贝女儿，有时候小李也觉得别扭，但是她总是不好意思拒绝别人。

她们对我真的很好呀。

再说，对自己来说，拒绝别人是比做这些小事更麻烦的事，算了，算了，也是偶尔为之，小李这样对自己说。

直到有一天，小李无意中听到别的部门的人说到自己。

“那个新来的小李呀，一看就比较小家子气，做个助手应该还不错，成不了大事。

”“你觉不觉得她挺爱巴结领导的？”

”听完这些闲言闲语，小李感到自己很委屈。

心理诊治传播闲言碎语的人，首要的表现就是不敬业。

不管出于什么目的，闲言碎语本身在职场上就是一种不恰当的缺乏理性的表现方式，尽管有可能使自己的情感找到了一个宣泄口，但并不能起到沟通的作用，反而会适得其反，损害自己的职业形象，而且，既然是闲言碎语，多半就不是什么好话。

如果你说一个人不好的同时，还能够跟她亲如一家，算你圆滑。

所以，如果非要议论别人，如果你骨鲠在喉、不吐不快的话，最好躲得远些，跟那些与你的工作毫不相干的人去说。

看过红楼梦的人不会不知道薛宝钗，一问三不知，抱着一种守拙的态度从不对贾府的事情说三道四。

现代职场也是如此，那些从不参与同事间的是非，和大家保持一种适度关系的人人缘最好，也最容易获得上司的信任。

其实任何一个公司都不可能是清水一碗，对公司和同事有看法或者异议是正常的，一些闲言碎语里也不乏建设性的意见。

我们不如采取一些更合理的方式让它们被领导层发现，比如用E-mail的形式发给上司，再把它转化为文字。

在字斟句酌的过程中，你会变得更理性，而不是让嘴巴在滔滔不绝中说出一些随便任性不负责任的愚蠢的话。

同样是一张嘴巴，有人用来吹牛拍马，有人用来讽刺损人，有人用来挑拨是非、离间同仁。

吹牛拍马是损人利己；挑拨离间则将公司弄得乱七八糟，人心惶惶，变文明为野蛮，人人自危。

这类型的人给公司带来的杀伤力非常之大且迅速，只要一不注意或处理不当，便可能业务骤降，效益下滑，人员涣散。

应付这种类型的人，没有别的办法，只能防微杜渐，不让这类人进来，或一有发现就予以制止或消除，否则，后果不堪设想。

挑拨离间型的人做了你的老板，你首先要注意的是谨言慎行，和他保持距离，在公司建立个人信誉，

## <<缓解生活压力>>

同时要保持着“能做就做，不能做就走”的宽广心胸。

这种人做了你的同事，你除谨言慎行及和他们保持距离外，最重要的是你得联络其他同事，建立联防及同盟关系，将他们孤立起来，如果他们向任何人挑拨和离间，不要为之所动。

如果他们是你的部下，那你就要想办法弄走他们。

尖酸刻薄型的人在公司内是很不受欢迎的。

他们的特点是和别人争执时往往挖人隐私不留余地，同时冷嘲热讽无所不至，让对方自尊心受损，颜面尽失。

这种人平常以取笑同事、挖苦老板为乐事。

你被老板批评了，他们会说：“这是老天有眼，罪有应得。”

你和同事吵架了，他们会说：“狗咬狗两嘴毛，两个都不是好东西。”

你去纠正部下，被他们知道了，他们也会说：“有人恶霸，有人天生贱骨头，这是什么世界？”

尖酸刻薄型的人天生伶牙俐齿，得理不饶人。

由于他们的行为离谱，因此在公司内也没有什么朋友。

他们之所以能够生存，是因为别人怕他们，不想理他们。

但如果有一天遭到众怒，他们也会被治得很惨。

如果不幸这类人是你的老板，你唯一可做的事就是换部门或换工作。

但在事情还没有眉目及定案时，不要让他知道，否则，他的一轮人身攻击，你恐怕会承受不了。

如果这类人是你的同事，要和他们保持距离，不要惹他们。

听到一两句刺激的话或闲言碎语，就装没听见，千万不能动怒，否则是自讨没趣，惹鬼上身。

如果他们是你的部下，你得多花时间在他們身上。

有事没事和他们聊聊天，讲一些人生的善良面，告诉他们做人厚道自有其好处。

你付出的爱心和教诲有时会给公司带来一份意想不到的收获。

如果你听到有人在你面前谈论你和别人时要淡然面对，也要告诫自己不要谈论别人。

谈论自己往往会自大、虚伪，在名不副实中失去自己，背后议论别人的短处，会降低你的人格。

世界上没有不透风的墙，你说的话也迟早会被添油加醋地传入当事人的耳朵里。

当有人在你面前说别人坏话时，你只要保持微笑就可以了。

先管好自己的嘴巴，无论是“长舌妇”还是“多嘴男人”都是惹人讨厌的，远离是非圈，免开尊口。

自己的事情自己知道就可以了，少和周围的人闲扯。

不妨试一试在背后说别人的好话，相信会有意想不到的效果的。



## <<缓解生活压力>>

### 媒体关注与评论

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



## <<缓解生活压力>>

### 编辑推荐

《缓解生活压力》是一本为大众提供缓解生活中各种压力的枕边书。生活中，压力无处不在而又不可避免。有的人，被压力击垮一蹶不振；有的人，面对压力过得幸福、快乐。为什么两者之间会有这么大的差距，在于后者能够随心所欲地调剂生活压力，而前者却不能。其实，当你真正学会了缓解生活压力的方法，你会觉得它比吃饭与行走难不了多少。

<<缓解生活压力>>

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>