

<<跟我学减轻压力-过渡的压力是人生一大灾难>>

图书基本信息

书名：<<跟我学减轻压力-过渡的压力是人生一大灾难>>

13位ISBN编号：9787802133181

10位ISBN编号：7802133181

出版时间：2007-04-01

出版时间：海潮出版社

作者：吕叔春

页数：372

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>

<<跟我学减轻压力-过渡的压力是>>

前言

压力分两种：一是适度的压力，二是过度的压力。

适度的压力可以挖掘人的潜能。

人的潜能是巨大的可开发资源，一个普通人充其量也只不过使用了其潜能的1 / 10，甚至还不到1 / 10，所以，适度的压力是动力，对人大有好处。

但是，物极必反，如果压力过度，结果就有点触目惊心了：首先是生理方面的反应。

心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等等一系列症状层出不穷，接着是各种各样的疾病蜂拥而至，比如心脏病、胃溃疡等。

据调查75%的疾病是由于过度的压力造成的或使之恶化的。

其次是心理方面的反应，忧虑、沮丧、恐惧、消沉、心悸、急躁……过度的压力像一个狰狞的魔鬼威胁着我们的健康、心灵、生活甚至生命。

所以，减压刻不容缓；减压，迫在眉睫；减压，势在必行；减压，十万火急！

早在19世纪80年代，美国医师华尔德就有著作论述压力，他形容压力足以让人“精神耗竭”。

压力的波及面之广，危害力度之大，让我们不得不以严肃的态度重视减压这一问题。

尤其在当今这个竞争愈来愈残酷的社会，工作中、学习间、家庭里，压力无时不在，无处不在。

那么，有没有一种较好的方法教导或引导我们来缓解沉重的压力呢？

在此，我怀着真诚而严肃的心态向大家推荐这本《跟我学减轻压力》。

本书语言精练，结构严谨。

科学性与趣味性并重。

它能给你提缓解压力的方法，让我们仔细阅读品味，并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，把握住生命中所有的幸福和快乐，轻轻松松地登上人生的巅峰！

过度的压力是人生一大灾难，它足以摧毁我们生命的堡垒，所以我们必须学习减压。

那么让我们从现在开始，从读这本书开始——

<<跟我学减轻压力-过渡的压力是>>

内容概要

《跟我学减轻压力》语言精炼，结构严谨，科学性与趣味性并重。

《跟我学减轻压力》提供了118个缓解压力的方法，让我们仔细阅读品位，并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，把握生命中所有的幸福和快乐，轻轻松松地登上人生的巅峰！

<<跟我学减轻压力-过渡的压力是>>

书籍目录

放松自己，以退为进要减压先认识压力以积极的心态对待生活保持弹性，适应变化享受孤独排除生活中的障碍，不为生活所左右不要追求100%的圆满培养乐观豁达的性格卸下重担，触摸快乐防止愤怒放松自己，以退为进改变观念，迅速远离压力学会与挫折与压力进行抗争在运动中寻找快乐减轻精神压力5节操减轻工作压力种种用良好的人际关系化解压力健康快乐始于足下医生的减压处方心病心治的减压法笑出轻松，哭中发泄示爱减压用良好的人际关系化解压力与焦虑吻别教你轻松挑战职场压力一加一大于二的快乐法则了解快乐的价值观越过寂寞与快乐对饮找到属于自己的快乐营造融洽的人际关系减轻压力要学会诉苦选择好一个工作充足的睡眠是减压的良方做自己感兴趣的事减少通勤减少工作时间消除电子压力避免耗尽体能调整你的财务状况中草药的奇效充足的睡眠是减压的良方适当纵容自己压迫点穴法性格处世法则做个受欢迎的人做自己情绪的主人注意！

保持健康的体魄缓解压力的妙招放松自己的窍门不要怕压力是减压最好的技巧自我推荐的要领成功女性的心理调整如何减轻孩子的精神压力失去健康你会失去一切放松自己的窍门保持最佳状态的生活方式读书使你的人格更加完善把工作变成娱乐活动清理您的办公桌保持条理性的5个小窍门善于把工作分派出去激情周末让压力见鬼去吧让配偶保持好心情冷静处世保持心态平衡学会自我松弛用平和梳理人生拒绝浮躁放弃是一门艺术缓解病童压力法瑜伽方法松弛身心防止情绪低落对策学会自我松弛要懂得控制不良情绪治疗不良情感的药方化解恐惧压力化解矛盾，轻松工作竞争要懂技巧壅塞不如疏导坦然面对挫折走出失怙的阴影放松身体，减轻压力聪明老板，巧妙处理债务带来的压力敲开恋爱大门的咒语微笑是化解痛苦通向幸福的阶梯从另外的角度看烦恼学会自我满足不羡慕别人，享受自己放下心理负担，过简单舒适的生活定期发泄内心深处的坏情绪原谅别人，平熄心火心临美境，营建快乐心境给自己找一个远离痛苦的理由“外圆内方”处世对付家庭中的压力减轻女性面临的特殊压力放松身体，减轻压力学会放松，缓解压力放松精神，缓解焦虑缓解压力从饮食做起调解压力警报让友谊拉我们一把自我暗示，反复叨念爱你的仇人祛除内疚情绪花点时间休息逆境中让你轻松生存冥想法缓解压力让心情放松的秘诀交际有术，纵横捭阖保持心态平衡在竞争压力面前，调节自我情绪学会放松，缓解压力说出心事，减轻忧虑在疲劳之前休息

<<跟我学减轻压力-过渡的压力是>>

章节摘录

享受孤独 大多数人会在成群的人堆中寻找成功的路子，却希望渺茫，一旦有独处的机会，就会突然发现独处是最简单的、快乐着的生活之道。

独处有助于减轻快节奏生活造成的压力，带给你安详平和的心境。

如果你发现自己总是被家人、朋友围绕着，耳边充斥着噪音，人声喧哗，忍受着繁忙工作、家庭琐事的无穷折磨，每天的神经都绷得紧紧的，得不到一丝喘息的机会，那你真该好好计划一下，找一天静静，让那段时间全属于自己。

把平常为之牵肠挂肚的工作抛得远远的，一个人去海滨游泳散步，看看电影，在公园的草坪上晒晒太阳，闻着花香，好好睡上一觉，彻底放松一下。

我们总是处于人群之中，在喧闹的人群里你听不见自己的脚步声。

远离生活，能让我们重新认识到自我的存在，回归原点。

当然，对于有工作又有家庭的人来说，寻找独处的机会很不容易。

你可以和家人、朋友进行交流，向他们说明情况，征求他们的意见。

那些关心爱护你的人，一定会给予你谅解和支持。

从沉重的生活压力中解脱出来，你能心境平和地处理工作，对待家人、朋友，这将增进你们之间的感情。

一个生活轻松的朋友说：“几年前，我还没有开始简化生活，那时候，我每天都忙个不停，不是工作开会就是被人约出去，参加一莫名其妙的活动，煤田的日程都排得满满的。

就算能稍微空闲一点，放松一下，我的脑子还是充满了各种各样的念头，下一个预约的时间，将要涉及的内容，怎么准备晚上的约会。

生活一片混乱。

“善于抛开一切烦心的事情，一旦养成了习惯，你的生活将得到很大改善，把你从混乱无章的感觉中解救出来，让头脑得到彻底净化。

丽莎说：“我现在每星期都留下一个下午什么也不做，所以能精神抖擞地面对生活，发现它不是负担而是享受。

“要想学会独处，你可以从每天抽出1小时开始。

一个人静静地呆着，什么也不做，当然前提是，你要找一个清静的地方，否则如果是有熟人经过，你们一定会像往常那样漫无边际地聊起来。

也许刚开始的时候，你会觉得心慌意乱，因为还有那么多事情等着你去干，你会想如果是工作的话，早就把明天的计划拟定好了，这样干坐着，分明就是在浪费时间。

可是，如果你把这些念头从大脑中赶走，坚持下去，渐渐你就会发现整个人都轻松多了，这一个小时的清闲让你感觉很舒服，干起活来也不再像以前那样手忙脚乱，你可以很从容地去处理各种事务，不再有紧迫感。

你可以逐渐延长空闲的时间，四小时、半天甚至一天。

下面，我们谈另外一个与“独处”相关的问题，即怎样才能做到“心灵独处”呢？

因为心灵独处是最高的简单而又快乐的方式。

怎样做呢？

请你学会“大扫除”吧！

你一定有过年大扫除的经验吧。

当你一箱又一箱地打包时，是不是惊讶自己在过去短短几年内，竟然累积了那么多的东西？

你是不是懊悔自己为何事前不花些时间整理，淘汰一些不再需要的东西，否则，今天就不会累得你连背脊都直不起来？

大扫除的懊恼经验，让很多人懂得一个道理：人一定要随时清扫、淘汰不必要的东西，日后才不会变成沉重的负担。

人生又何尝不是如此！

<<跟我学减轻压力-过渡的压力是>>

在人生路上，每个人不都是在不断地累积东西？

这些东西包括你的名誉、地位、财富、亲情、人际、健康、知识等等；另外，当然也包括了烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等等。

这些东西，有的早该丢弃而未丢弃，有的则是早该储存而未储存。

对那些会拖累你的东西，必须立刻放弃，就好像是生意人的“盘点库存”。

你总要了解仓库里还有什么，某些货物如果不能限期销售出去，最后很可能会因积压过多拖垮你的生意。

很多人都喜欢房子清扫过后焕然一新的感觉。

你在拭掉门窗上的尘埃与地面上的污垢、让一切整理就绪之后，整个人好像突然得到一种释放。

在人生诸多关口上，我们几乎随时随地都得做清扫。

念书、出国、就业、结婚、离婚、生子、换工作、退休……每一次的转折，都迫使我们不得不“丢掉旧的你，接纳新的你”，把自己重新“扫一遍”，然后轻装上阵。

……

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>