第一图书网, tushu007.com

<<大忙人枕边书>>

图书基本信息

书名：<<大忙人枕边书>>

13位ISBN编号：9787802205161

10位ISBN编号：7802205166

出版时间：2010-5

出版时间：中国画报出版社

作者：龙柒　编著

页数：258

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

第一图书网, tushu007.com

前言

俗话说得好：把骆驼压趴下的，永远是最后一根稻草。
了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是高压人群轻松生活的必修课程。
颠覆压力，找回人生的真实与轻松，是每个人追求的目标。
众所周知，适度的压力可以挖掘人的潜能。
因为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，所以，适度的压力是动力，对人大有裨益。
但是，物极必反，如果压力过度，就会过犹不及，产生各种不良的生理反应，以及急躁焦虑消沉的心理问题……超负荷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。
压力的波及面之广，危害力之大，使我们不得不将减压这一问题提上日程。
在当今这个竞争日趋白热化的社会里，压力存在于我们的学习、工作、生活中，它无时不有，无处不在。
那么，是否有一种较好的方法来帮助我们缓解沉重的压力呢？
在此，我真诚而郑重地向大家推荐这本《大忙人枕边书——缓解压力手册》。
本书语言凝练，结构严谨，科学性与趣味.I生并重，具有较强的可读性。
书中不仅剖析了各种压力的成因，指出了它们的不同表现，而且还提出了极具操作性的减压措施。
让我们仔细研读体味，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，把握住生命中所有的幸福和快乐。

内容概要

本书语言凝练，结构严谨，科学性与趣味性并重．，具有较强的可读性。
书中不仅剖析了各种压力的成因，指出了它们的不同表现，而且还提出了极具操作性的减压措施。
让我们仔细研读体味，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，把握住生命中所有的幸福和快乐。
按照压力的成因，结合人们的生活体验和认知习惯，本书分别从认识、来源、心态、性格、情感、收支、挫折等九个方面深入剖析了压力的各种表征。
还在相关章节配以相应的趣味测试，你可以据此进行自我测评，然后带着测评的结果，再回头阅读本书，从中找到适合自己的地方。

书籍目录

第一章 认清压力——揭开压力的面纱
1.压力有“ 度 ”
2.沉思的力量
3.解除心理“ 枷锁 ”
4.受压人群搜索
5.保持乐观心态
6.给情绪灭火
7.做点白日梦
8.勇于自我反思
9.运动、开心、微笑
10.测测你的压力值
第二章 来源减压——做无“ 压"一身轻的人
1.不为名利所累
2.坦然面对现实
3.保持一颗平常心
4.综合减压锦囊妙计
5.轻松面对压力
6.视压力为转机
7.将压力作为“ 恋人 ”
8.及时地自我暗示
9.别让“ 完美 ”毁了你
10.凡事不必太计较
11.不能为面子而活
12.过好每一个“ 今天 ”
13.不被流言所左右
第三章 心态压力——不怕就不觉沉重
1.与快乐并肩前行
2.保持积极的心态
3.心理健康才是真健康
4.逃脱自卑的魔掌
5.消除无谓的恐惧心理
6.尽量敞开胸怀
7.积极进行百我暗示
8.学会自我调节：
9.不奢求绝对的公平
10.练就一颗平和之心
11.拥有健康的体魄
12.你的心理亚健康吗
第四章 性格减压——喜怒哀乐的一场释放
1.遇事别钻牛角尖
2.不做抑郁的奴隶
3.克服急躁的性格
4.敞开封闭的内心世界
5.打造健全成熟的人格
6.品味与享受孤独

7.知足者将常乐
8.主动给性格“打补丁”
9.打造最无忧的性格
10.你是性格巨人吗
11.职场性格测试
第五章 情感减压——背起甜蜜的负担
1.冷静处理感情问题
2.走出多疑猜忌的陷阱
3.给婚姻穿上防弹衣
4.与家人沟通顺畅
5.爱需要将心比心
6.放弃改造对方的幻想
7.及时倾诉和宣泄
8.尽情发泄，回归自然
9.掌握情绪的温度计
10.自我情商小测验
第六章 收支减压——有钱没钱都快乐
1.高收人也要做好储备
2.以适度消费为原则
3.学生收支有计划
4.有钱没钱好好吃饭
5.投资需要收支有道
6.永远不做寄生虫
7.别和虚荣玩暧昧
8.以平常心面对金钱
9.别把赚钱当赌博
10.尽量使钱能生钱
11.与贪婪告别
第七章 职场减压——只和自己做对手
1.创造轻松的办公氛围
2.别拿健康赌明天
3.筹划自己的“效率帝国”
4.努力培养好人缘
5.拒绝做一个工作狂
6.综合探究工作压力
7.自我治疗：职业厌倦症
8.摒弃嫉妒心理
9.驾驭压力这匹烈马
10.积极培训分散压力
第八章 挫折减压——用爱融化坚冰
1.做一个负责的人
2.感谢教训，忘却仇怨
3.凡事豁达而坚强
4.在压力面前坚持到底
5.积极地接受压力
6.乐观豁达地面对苦难
7.量力而行方能远行

8.主宰命运，挑战危机
9.宣泄不良情绪有绝招
10.不在同一处跌倒两次
11.自制力测验
第九章 压力变动力——活出另一种精彩
1.不做欲望的“奴隶”
2.用幽默装点人生
3.宽容三分又何妨
4.激流勇退，低调做人
5.享受富有弹性的人生
6.遗忘也是一种智慧
7.活在当下，把握现在
8.聆听自己的内心
9.养成按摩、散步的习惯
10.变压力为动力
11.积极测试

章节摘录

第一章　认清压力——揭开压力的面纱1．压力有“度”人对不同度数的压力有不同的反应：适度的压力让人兴奋，过度的压力让人崩溃，没有压力就成颓废。
季节有温度，空气有湿度，压力呢，是否也有“压力度”？
答案是肯定的。
虽然不是具体的数值体现，但也可以切身地体会到。
人人都有压力，也有压力“度”的问题。
这就好比调试一种弦乐。
弦上得不够紧会产生不理想的演奏效果，而弦绷得太紧效果也同样不理想，甚至还有绷断弦的可能。
增加你对自身压力程度的感知，然后有意识地调整你的压力程度，从而使其始终处于最佳状态，这是自我调控的另一关键。
适度的压力能给人以激励和鼓舞，它能让人振奋，促进人们注意力的集中、提升工作的表现、引发正向情绪、增加成功后的成就感等。
比如在一个团体中，如果大家的工作业绩都比较突出，那么平庸的你就有了改变自己、奋起直追的压力。
在这种压力下，你会查找自己的不足，寻求改进的办法，制订努力工作的计划。
在这种心理的驱使下，你的工作会有明显的进步，并得到大家和上司的认可。
让人难以承受的压力是过度的压力。
比如一对打算结婚的男女，无房又缺钱，不得不通过贷款来买房结婚，但两人的工资都不高，还贷的压力月月紧逼，除了保证基本的生活外，没有可支配的余钱。
这种经济上的窘境就是过度的压力。
所以说，打算过怎样的生活，在选择之前一定要慎重考虑。
贷款生活不是对每个人都适用的，如果计划不周，贷款在某种意义上就是给自己添加更多的压力。
很多时候，压力大不是因为愿望多，欲望多，而是因为承受力不够。
压力的要点不在于愿望的多少，而在于当事人的承受能力。
不堪重负。
美好的愿望就会成为害人的压力。
学生有高考的压力，上班族有薪金压力，老人有疾病就医压力……每个人都有自己难念的经。
当这些压力量变到一定数值时，人在身心上都难以承受的时候，就会出现一系列反常的现象，甚至不良的后果。
比如，考试发挥不出水平，工作完不成定量，生了病不容易痊愈等等。
每个人都应该清楚自己能承受的压力极限是多少。
因为，不管在肉体上还是精神上，每个人都有一个崩溃点，而且它因人而异。
有些人可以承受这种压力，却承受不了那种压力。
压力出现后，自己能承受到一个什么极限，应该一清二楚。
一旦知道了自己的崩溃点，就要尊重客观事实，千万不要试图超越极限。
因为大家都是大干世界中的普通人，而非所谓的“超人”，所以只能依照普通人的规律办事。
在极限的范围内，坦然接受压力，并不等于在压力面前退却或让步，而是有了困难时，不会为此困扰。
在极限范围内，乐观地规划未来，接受挑战，战胜压力，你的力量将由此而产生，你也将因此而走向成功。
认清自己的弱点才能排除压力，只有当我们清楚自己到底“弱”在哪里的时候，我们才能对症下药，才能够克服压力。
在极限的范围外，过度的压力往往会带来负面影响甚至破坏性后果，轻者造成视界狭窄、思维僵化；重者引起情绪与行为失控，时间长了会导致身心疾病等。
压力一旦超过负荷，人的战斗精神、良好情绪、控制力都会垮台，身心必然会出问题，严重地影响社

会活动和日常生活。
举个简单的例子：随着社会的进步，社会竞争形势的严峻，越来越多的人选择在下班后加班或者去上夜校“充电”，这是因为人们在物质生活和工作环境得到极大改善的同时，承担的压力也与日俱增，不得不选择给自己增添些许自信。
殊不知，这样主动的态度可能会造成思想上的焦虑，仃为上的盲目。
因为别人加班，我不加班就显得不积极；因为别人在“充电”，如果我不去多学点就意味着被淘汰……虽然都有道理，但是每个人有各自的职业规划和渴望获得的生活状态。
正常而健康的状态应该是：不管别人怎样做，我们都要按照适合自己的方式来提升自我。
正视竞争并不意味着要牺牲自己。
良性竞争是科学而有序的竞争，而不是盲目地比较和追赶。
总之，只有在适宜的压力“度数”下生活、工作和学习，才可能获得应有的人生收获。
2．沉思的力量沉思是不分性格的。
沉静的思考，不仅使思考变得清晰而透彻。
连心也会轻松起来。
在人群中驻足凝望，在喧嚣中历练宁静。
一个自然的眼神，一颗平静的内心，都是一种收获。
有评论说，世界上最让人回味的雕像是意大利雕塑家罗丹手下的“沉思者”。
据说站在这个雕像前可以很自然地引起参观者的思考。
或许，这就是沉思的力量。
在紧张而忙碌的都市生活中，在钢筋水泥构筑的世界里，到处都是因为压力而沉闷的人们。
殊不知，这时最需要的不是沉闷而是沉思。
沉思是一种平息激动情绪、使人身心放松的方法。
近十年来，这种方法已逐渐为体育界所重视，并帮助很多运动员取得良好的训练效果。
对普通人而言，这种沉思法也是行之有效的。
沉思的具体做法是：首先，找一个安静的、能使身体放松和精神愉悦的地方，坐着或躺着，闭眼，全身放松。
如果采取坐姿，则头、颈、背三点需成一条直线，有节奏地深呼吸。
然后，反复地默念某一个单词或简短的句子，或者全神贯注于某一感观表象上。
要注意呼吸的频率和暗示语尽量保持节奏上的一致。
然后，当完全感到安静和放松时，开始做下述动作：先慢慢地将头倾向右边，然后移至左边，再回到中间，反复几次后，慢慢地将眼睛睁开。
一般的身体沉思是指包括力量、平衡、耐力及注意力在内的一种静态的、有节奏的运动。
当进行身体沉思时，人成站立姿势，整个身体保持在一条直线上，双肘和前臂与地面平行，将右脚放至左脚的前面，以身体感到平衡和舒适为宜，同时全神贯注地注视你正前方的某一点。
然后，左脚慢慢移到右脚前面，同时呼气，慢慢地将前臂推离身体，掌心朝下，当左脚又返回到原来位置时，吸气，掌心转为朝上，将手臂“拉”向自己的身体。
重复这一动作，并注意节奏的均衡。
一般情况下，如果每天能坚持进行二十分钟的沉思练习，这对于消除过度焦虑情绪，使身体和心理放松具有显著效果。
此外，在已经感到紧张的时候进行沉思练习，也极为奏效。
你感觉有压力并且心情烦躁了吗？
想让自己静下来就不妨试试上面的“沉思法”。
3．解除心理“枷锁”压力的负荷度，视每个人的能力而定。
聪明的人比愚笨的人，通常更容易感到压力的存在。
压力不是与生俱来的，多半都是人们自找的。
听过有人说闲着没事自找麻烦的吗？
有那么傻的人吗？

其实，在生活中，很多人自寻烦恼不是自愿的，而是迫于现实的形势和自身的要求，给自己套上无形的枷锁，从而搞得自己疲惫不堪。
只有解除这些枷锁，为自己减压，才能让自己活得更快乐。
相信很多人都有这样的体会：当自己有能力去完成一项任务时，压力自然降低。
有明确的目标，而且经过努力完全可以达到的时候，心理的压力自然就小。
当未来不可预知而又必须去面对的时候，压力自然就大。
这是因为要做的不是自己能力范围能达到、而必须要倚赖其他人才能做到的事。
压力的负荷度，视每个人的能力而定。
在这个方面，反应迟钝的人比敏感的人好一些。
换言之，聪明的人比愚笨的人，通常更容易感到压力的存在。
这主要是因为聪明人容易就一件事产生广泛而深远的联想，愚笨者往往想不到太远的事情，因而压力较轻。
很多事物的存在都是一柄双刃剑，考虑得越周到，事情进行时自然就比较有效率，但是也会因此而产生更多的烦恼和压力。
思考得比较简单，那么事情进行时很容易手忙脚乱，但有问题时才思考如何解决，不过分操心，相对会省心很多。
压力的形成与自身的性格也有很大的关联。
积极而自信的人即使感受到了莫大的压力，也会用自己坚定的信心去给压力“打折”。
对于这样的人而言，最大的压力莫过于被人过分期望或信任。
为什么优等生也会选择自杀，工作精英同样郁闷？
答案大多来自于此。
因为没有达到老师家，者上司同事的期望而感觉内疚。

媒体关注与评论

有很多凭你怎么想都不可能成功的事，只要下定决心去做，压力反倒会在“啊”的一声中消失。
——《今日美国》缓解压力，只要在事前订立目标，并按计划去实施就可以了。
只要专心致志地投入工作，就可以把所有压力抛到九霄云外。
——罗伯森·沃尔顿你不能左右天气，但你能转变自己的心态。
没有任何外界的力量能够统治你。
——拉尔夫·沃尔多·爱默森

编辑推荐

《大忙人枕边书:压力缓解手册》：没有被压力拖垮的人，只有被自己打败的人。
笨人做不了最笨的事，最笨的事都是聪明人做的，因为他们的心思过于缜密，思想过于复杂——于是平添了许多额外的压力。
有压力也无所谓，但却一定要使之在身不在心。
身体可以负重，但心灵绝不能塞车。
缓解压力的能力决定一个人成材、成功的几率，这是一个最朴素的真相……

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