

<<这样做人没压力>>

图书基本信息

书名：<<这样做人没压力>>

13位ISBN编号：9787802225633

10位ISBN编号：7802225639

出版时间：2009-1

出版时间：中国华侨

作者：方州

页数：261

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>

<<这样做人没压力>>

前言

在我们身边，常常听到这样的感慨：唉，真累。

确实，无论从事什么行业，无论年龄大小，也无论处于什么阶层，累，成了大多数人的生活常态。

有人说：能不累吗？

中小學生要应付学业，大学生愁于就业，工作的人谋求更高的工作岗位和更适合自己的职业，更别说复杂的人际关系带给我们的困扰。

不能否认，我们身处一个竞争异常激烈的时代。

就拿学生的学习来说，课业负担异常繁重，从小学一年级开始，孩子就要承受巨大的学习负担。

教育主管部门也好，家长也好，都已认识到这一弊端，大声呼吁并采取一定措施为孩子减负，但效果却不那么尽如人意。

究其原因，是时代的快速发展给人以极强烈的紧迫感，让你无法停留。

“学如逆水行舟，不进则退。

”为了不居人后，人们拼命给自己增加压力。

学习是这样，工作、婚姻、生活以及做人做事又何尝不是这样？

但是，人的承受能力是有限的，过大的压力会带来身体和精神方面的巨大伤害。

西方人有去看心理医生的习惯，而中国人不会把压力带给人的身心困扰看做心理疾病。

当然，就是你想去看心理医生，在中国也未必能找到。

但这并不意味着你可以漠视自己身心方面的种种不良反应。

治病治本，肯定能够找到一种方法，让我们既能对各种竞争和棘手问题的处理应付裕如，又没有那么大的压力，保持轻松从容的生存状态。

这正是本系列丛书力图解决的问题。

这套丛书包括四本：《这样学习没压力》、《这样工作没压力》、《这样做人没压力》、《这样做事没压力》。

《这样学习没压力》面向广大中小學生及其家长，告诉大家如何应用正确的学习方法，在保持学习竞争力的同时，又不至于被学习的压力压垮。

《这样工作没压力》面向广大的职场新人，以及被压力所困扰、感到身心俱疲的职场老兵。

告诉大家如何舒解压力，保持高效、健康的工作状态。

《这样做人没压力》和《这样做事没压力》讲的是为人处世中经常遇到、又不大容易解决的问题，类似问题带给人的压力，会渗透到学习、工作、生活中的方方面面，带来各种各样的负面影响。

人不能没有一点压力，也不能有太大的压力。

面对压力，你不能躲进桃花源里，以致“不知有汉，无论魏晋”。

聪明的做法是选择适应和改变，——既然不能逃避，就勇敢地与压力作斗争。

本系列丛书要做的，就是告诉读者造成压力的原因，帮助读者找到适合自己的应对压力的方法。

如果读者就此能够把困扰自己的诸多压力，变成促你进步、提高自我生存境界的动力，则是读者之幸，亦是本书之幸。

<<这样做人没压力>>

内容概要

本书讲的是为人处世中经常遇到、又不大容易解决的问题，类似问题带给人的压力，会渗透到学习、工作、生活中的方方面面，带来各种各样的负面影响。

人不能没有一点压力，也不能有太大的压力。

面对压力，你不能躲进桃花源里，以致“不知有汉，无论魏晋”。

聪明的做法是选择适应和改变，——既然不能逃避，就勇敢地与压力作斗争。

<<这样做人没压力>>

书籍目录

第一章 做人最重要的是心态 沙漠里也能找到星星 积极心态：做人最基本的要素 良好的心态是无价的 乐观地对待一切 怎样看待半杯水 做自己思想王国的国王 利用积极的心态指挥你的思想 减少“想当然”的错误 不要忽视内心的主动性 通过选择性思维改变想法 如何培养和修炼积极的心态

第二章 做人要有自信心 你是自己的命运之神 自信是最大的资本 打碎心灵的玻璃罩 避免被自怜控制 永远不要降价处理自己 扔掉自卑的包袱 时刻坚信“天生我材必有用” 改变对自己的看法 如何消除和克服自卑心理 树立起真正的自信心

第三章 做人要讲诚信 做人无信不立 一诺千金，诚信无价 失信于人将付出大代价 人与人相处全靠互相信任 善于取信于人，不可轻信于人 怎样成为被信赖的人 诚实是做人的基本品性 诚实：人性中第一美德 忠诚：做人的最高境界 让诚实永远为你的声誉增值 说话要有所保留

第四章 做人要自强自立 天行健，君子以自强不息 强者源于永不放弃的信念 坚持不懈成就人生大事 要做自己命运的主宰 自立自强，永不服输 不要仰仗父母的保护伞 坚定执著让人终成大事 抛开人生的拐杖 凭借自己的力量前进 选择坚持，放弃悲伤 敢于挑战现实才能创造未来

第五章 做人要利用好“面子” 做人不能为面子所限 换一种心气儿做人 得饶人处且饶人 一时之气要不得 切莫计较表面的风光 莫与强者争面子 善于保住他人的面子 切莫借污辱小人表清高 千万不要揭人短 不要逼别人认错 责怪是捅破别人“面子”的尖刺 勇于吃下“面子”亏

第六章 做人要低调 藏巧于拙，用晦而明 深藏不露，隐真示假 得福皆因藏后路，招祸只因强出头 人在屋檐下，一定要低头 不动声色，韬光养晦 学会难得糊涂 关键时刻莫糊涂 该糊涂时就糊涂 不要自作聪明 显露才华一定要适时、适当 识时务方可与时俱进 “柔道”的处世方法 给自己留一条后路 不作无谓的雌雄之争 随处可以做主人

第七章 做人要有高情商 情商决定一个人的命运 接受情绪，之后再表达 学会调动自己的积极情绪 丢掉心中的负面情绪 控制自己的情绪化行为 及时摆脱坏心情的纠缠 做一个内心旁观者 烦恼时学会安慰自我 学会制怒 疏导而不是压抑 忍耐一下，怒气会自然消退 学会忘记过去的不快

第八章 做人要学会忍让 忍是做人的良方 善忍者事顺，善屈者福长 一忍可以制百辱 对待“忍”一定要慎重 克制自己的私欲 把握住忍让的限度 天道忌盈，谦虚为上 凡事不可太较真 能忍就忍的做人艺术

第九章 做人要通“人情定律” 人情大才会路子宽 将心比心，最基本的人情大道理 学会适时、适当地做人情和还人情 做人情一定要把握分寸 善用人情话平衡人情 及时做出恰到好处的回报 送人情一定要恰到好处 设法储存些人情 冷庙也要常烧香 适时在邻里之间做点人情 珍惜同学关系，处好同学情 老乡之情也需“礼尚往来” 记住别人的名字

第十章 做人要有迷人的个性 做人必须要注意外表 整理表情比整理仪容更重要 留给他人深刻的第一印象 求教于人要虚心 性情豪爽要把握好尺度 时刻让自己充满热情 宽容别人，解脱自己 做一个有内涵、有修养的人在交往中表现自己的风度美

<<这样做人没压力>>

章节摘录

识时务方可与时俱进识时务，就是能够认清客观形势或时代潮流，能够跟着客观形势或时代潮流的变化而变化，因时制宜，顺势而动。

无论中外古今，只有识时务的人才能成为时代的俊杰。

反之，如果不识时务，不顾客观条件的变化和限制，逆势而行，盲目蛮干，其结果只能是以卵击石，被时代的车轮碾碎或甩在后头，最终一事无成。

人人心中都有一颗永远不落山的太阳。

这颗太阳是温暖和活力。

识时务的人能把生活落实到工作上，工作能带给他丰富的意义和喜悦。

一个识时务的人，总是会订下合理的目标，然后努力去实现它，并依靠它获得快乐与满足。

所以，每一个人的一生都必须有合理的人生目标，每一天都必须有合理的具体计划。

一生的目标是做人的希望，它带给人们对未来的憧憬。

因此，有了目标就有了积极振奋的心志，就有了处世的快乐。

处世总免不了有喜有悲，有顺有逆。

我们应该相信，挫败与顺利的轮番出现是生活的本来面貌，正所谓“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”

。要想不让苦恼纷至沓来，就必须识时务。

使人没有成就、陷入平庸的并不是能力不足，而是见识不够，不能与时俱进。

有句俗话说：“人穷怪屋基。

”其意是讽刺有问题不从自身找原因，而是一味归咎于客观原因的现象。

自古以来，我国西南一农业大省因为地理方面的因素，使得经济不怎么发达，曾有某市委书记一针见血地指出，他们这里的文化是一种封闭、保守、自足、落后的农耕文化，引来媒介对农耕文化的猛烈抨击和深刻反思。

<<这样做人没压力>>

编辑推荐

《这样做人没压力》要做的，就是告诉读者造成压力的原因，帮助读者找到适合自己的应对压力的方法。

压力会改变一个人，如何应对要看你对待压力的态度。

人不能没有一点压力，也不能有太大的压力。

面对压力，你不能躲进桃花源里，以致“不知有汉，无论魏晋”。

聪明的做法是选择适应和改变，——既然不能逃避，就勇敢地与压力作斗争。

人要活出自己应有的风采，压力会改变一个人，如何应对要看你对待压力的态度。

做人最重要的是心态，做人要有自信心，做人要讲诚信，做人要自强自立，做人要利用好“面子”，做人要低调，做人要有高情商，做人要学会忍让，做人要通“人情定律”，做人要有迷人的个性。

<<这样做人没压力>>

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>