

<<金融危机下的100条生存法则>>

图书基本信息

书名：<<金融危机下的100条生存法则>>

13位ISBN编号：9787802502741

10位ISBN编号：7802502748

出版时间：2009-9

出版时间：陶涛 中国言实出版社 (2009-09出版)

作者：陶涛

页数：230

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>

<<金融危机下的100条生存法则>>

前言

2008年下半年开始，由美国引发的金融危机迅速向整个世界蔓延，在经济全球化的今天，恐怕没有哪个国家和地区能够独善其身，中国也不能例外。

之后的一年多来，各国政府纷纷推出经济刺激方案，并通力合作，共同应对危机带来的巨大破坏。

截至目前，一些国家的经济虽然暂时止住下滑的势头，但由金融危机引发的全球经济衰退后果却难以彻底消除。

温家宝总理在2009年7月21日强调：“国际金融危机使世界经济陷入深度衰退。

现在还难言见底。

世界经济的复苏将是一个缓慢、曲折的过程，必须做好有效应对的长期准备。

”巨大的危机总会给人带来不可估量的伤害。

这场金融危机撼动了全球人的生活、工作、财产、心理甚至是健康。

受祸于此，我们正常的生活节奏也不可避免地产生振荡和冲击：股市跳水、楼市泡沫、企业裁员、公司减薪、求职艰难……

<<金融危机下的100条生存法则>>

内容概要

《金融危机下的100条生存法则》用通俗实用的方法告诉普通百姓如何在金融危机的影响下调节自己，并且将现代人所需要面对的生活层面逐个拆解，围绕心理、健康、职场、理财、家庭生活、情感、生活保障等多个方面，为每一个人打造属于自己的生存法则。读者可以从书中得到更多的启示，使得自己能够更加从容应对金融危机的到来，使生活变得更加安定、和谐和美好。

<<金融危机下的100条生存法则>>

书籍目录

前言第一章 金融危机下的心理调整法则1：学会应对金融危机下的心理危机法则2：接种金融危机的“心理疫苗”法则3：缓解金融危机下的生存恐慌法则4：掌握在金融危机下进行心理调节的方法法则5：让金融危机提升你的心理抗压力法则6：金融危机下的企业员工心理援助法则7：金融危机下的心情“环保”小方法法则8：拯救孤独失业者的7个良方法法则9：白领调整精力的18个习惯法则10：避免金融危机信息过敏症的方法专家解惑：金融危机是不是一场心理危机第二章 别让金融风暴损害你的健康财富法则11：寻找身体越来越差的原因法则12：金融危机下更要关注健康法则13：金融危机下要做好健康管理法则14：金融危机下的健康全攻略法则15：金融危机下更需体检法则16：金融危机下更要重视健康细节法则17：用健身来对抗金融危机法则18：金融危机下选择健身房的方法法则19：金融危机下的简约护肤法法则20：遵循饮食健康原则法则21：消除“应酬饭”带来的伤害法则22：按己所需补营养素法则23：金融危机下要远离健康慢性杀手——抑郁法则24：金融危机下远离焦虑的5种方法法则25：在危机中战胜悲伤专家解惑：金融危机下的健康投资第三章 金融危机下的职场生存之道法则26：了解金融危机对职场人士的影响法则27：不让自己失业法则28：了解金融危机下白领丽人的职场危机法则29：你会被优先裁掉吗法则30：应对金融风暴裁员的方法法则31：金融危机下职场生存所需的10项技能法则32：抓住危机中的职场生机的7个措施法则33：在金融风暴中成为职场达人法则34：做好4件事，让你不失业法则35：金融危机下离职前应做的事情法则36：金融危机下职场“充电”之法法则37：职场人士提升核心能力的方法法则38：了解金融危机下适合女性的10大热门职业法则39：发现金融危机下的就业转机法则40：跳槽时间有讲究法则41：职场新人站稳脚跟的策略专家解惑：金融危机下的你会面临哪些职场危机第四章 在金融危机下的理财之道法则42：金融危机对理财造成哪些冲击法则43：金融危机下如何投资理财法则44：金融危机下理财要遵循8个步骤法则45：金融危机下要捂紧自己的荷包法则46：金融危机下10个理财好习惯法则47：危机理财中应注意的3个事项法则48：金融危机下的理财要点法则49：年轻人走出财务危机的窍门法则50：月入微薄时的理财之道法则51：资产严重缩水时的理财计划法则52：投资黄金的妙招法则53：储蓄理财时应注意哪些事项法则54：随息而动的存款技巧法则55：低利息下处理闲钱的最佳方法法则56：适用于2009年后的投资方案法则57：简单3招家庭轻松理财法则58：制定完美家庭理财计划的5个步骤法则59：股市生存先要学会保本法则60：找到适合自己的投资工具专家解惑：危机中更应积极理财第五章 金融危机下的持家之道法则61：了解自己的家庭是否陷入了危机法则62：家庭主妇如何摆脱金融风暴的影响法则63：金融危机下如何勤俭持家法则64：了解聪明人持家的高明之处法则65：做好家庭预算法则66：巧持家的省钱妙招法则67：不同年龄的男人，不同的持家术法则68：持家要量力而出法则69：建立家庭之前的财务“体检”法则70：持家重在经济平衡法则71：不让自己的家庭出现情感“危机”法则72：单身男女体面生活小窍门法则73：持家高手的理财之道法则74：持家要学会钱生钱法则75：年轻女性实现买房梦的措施法则76：SOHO一族的持家之术法则77：巧还房贷的3个招数法则78：结婚时的省钱方法法则79：女人要避免的持家缺点法则80：80后职场新人的持家术专家解惑：金融危机会给家庭带来哪些隐患第六章 金融危机下的消费法则法则81：金融危机下如何消费法则82：让网购成为自己的购物方式法则83：购物时几种有效的省钱措施法则84：超市购物的省钱诀窍法则85：商场购物省钱小技巧法则86：“贬值时代”的衣食住行法则87：消费也要量入为出法则88：金融危机下要理智消费法则89：消费陷阱面面观专家解惑：金融危机是因超前消费引起的吗第七章 金融危机下如何买保险法则90：金融危机下理财重保险法则91：少花钱又满足现实风险保障的方法法则92：让保险更好地为我们服务法则93：金融危机下更要买人寿险法则94：购买养老保险要注意的问题法则95：做好买保险前的准备工作法则96：金融危机下买保险“四忌”法则97：合理使用保单渡难关法则98：走出家庭保险理财规划的误区法则99：女性购买保险全攻略法则100：金融危机下适合新婚族的保险种类专家解惑：金融风暴来袭。还要买保险吗附录1.你是金融危机的受害者吗2.测一测，你的健康被金融危机伤害了吗后记

<<金融危机下的100条生存法则>>

章节摘录

插图：第一章 金融危机下的心理调整法则1：学会应对金融危机下的心理危机以前，金融危机只是出现在书本、杂志上的一个名词，然而如今这个令人恐惧的名词已实实在在地发生在了我们身边，全球各国都面临着严峻的考验。

这场严重的金融危机不但打击了许多国家的经济，更令许多人面对难以负荷的心理压力，全球各国不时传出有人因此轻生的人间悲剧。

中国的许多民众也感受到了金融危机的巨大压力。

王琴和丈夫刘先生经过多年打拼逐渐积累了一些财富，他们将一部分钱投资了房产，一部分投到了股市上。

然而，金融危机袭来时，股市暴跌，王琴夫妇的钱全部被套牢，而手中的房产又不好卖，王琴家中几乎没有现钱了。

如今她家过得很拮据，入不敷出。

2009年春节前几天。

王琴家中的热水器忽然坏了，夫妻二人决定买一个新的，然而钱从哪里来呢？

王琴觉得非常郁闷，和刘先生吵了起来，而刘先生也是一肚子火，两个人因此而大打出手。

王琴的情绪越来越低落，开始吃不下饭、失眠，天天心烦意乱、浑身说不出的难受，她不得不找到心理专家倾诉。

心理专家指出。

王琴患上了严重的抑郁症。

由于王琴对自己的期望过高，以致面对突然而至的金融危机，她觉得自己看不到一点希望，心灰意冷，于是渐渐变得抑郁了。

金融危机来了，许多职场人士压力明显增大，其心理、身体上都出现了不适反应，如记忆力下降、失眠、焦虑、烦躁等。

一向精明的房产经理人陶先生发现最近自己的记性越来越差，10分钟前和客户在电话里说好的看房时间马上就记不清了；到处找钥匙，却发现明明在自己的手里……周围的人都笑他得了老年痴呆症。

陶先生认为自己之所以出现上述的状况，是因为自己受金融危机的影响。

工作业绩逐月下滑，工资越领越少，情绪越来越失落。

金融危机刺痛了中国老百姓的神经：工作变得不稳定、薪酬减少了、股市低迷、存款利率下调……人们的精神健康在不断经受着考验，许多人的心理、身体上都出现了不适反应，心理医生称之为“初期抑郁症”。

那么，我们该如何应对金融危机下的心理问题呢？

可将自己承受的压力写出来一旦将压力具体为1、2、3……的条款，你就会发现，只要各个击破，其实压力很容易缓解。

自己的事情要统筹安排事情往往分为必须做、应该做和想做的。

如果必须做的没做就会增加内心的紧张或压力。

所以只要先把必须做的完成，就会减轻压力。

学会适时放松每个人在工作之后都需要放松，如听听音乐、洗洗澡、看看喜剧片，还可拜访朋友、到公园散步、参加文体活动，并培养收藏、养宠物等兴趣。

用餐要定时、定量。

细嚼慢咽用足够的时间吃饭可缓解压力，狼吞虎咽会增加紧张情绪。

张开想象的翅膀比如想象在蓝天白云下坐在草地上，心中充满安详、宁静的感受，可在短时间内缓解紧张恢复精力。

多读书在书的世界遨游时，一切忧愁悲伤便会付诸脑后，烟消云散。

读书可以潜移默化使人变得开朗豁达。

学会寻求帮助当需要别人倾听、提出建设性的意见和帮助时，尽管向他人开口，请求帮助不丢人，或许还能从此结识好朋友呢！

<<金融危机下的100条生存法则>>

想哭就哭哭能缓解压力，让情感抒发出来要比深埋在心里有益得多。

此外，我们还应该做到以下几点：1.对自己不苛求。

2.不处处与人攀比。

3.对亲人期望不要过高。

4.暂离困境。

5.适当让步。

6.对人表示善意。

7.帮助别人做事。

8.积极娱乐。

9.知足常乐。

生存法则在金融危机下缓解压力、调整心态的根本在于自己的期望值不要过高，要量力而行，让经济涨跌都在自己心理能承受的范围之内，别让期望值也随经济形势轻易波动。

若自觉无法承受，潇洒退出也是很不错的方法。

法则2：接种金融危机的“心理疫苗”据美国报纸报道，因失去家园、失业等问题而引发的命案屡见不鲜。

如洛杉矶一名失业数月的前金融经理兼控股公司合伙人用枪杀死妻子、岳母和3个儿子后自杀；田纳西州的一名妇女不甘物业被回收，在警员执行迁出令时自杀；俄亥俄的一名年过9旬的老妇为阻止房利美收屋而自杀未遂后重伤；佛罗里达州一名男子杀死妻子、纵火焚烧房屋后再自杀……从某种角度讲，金融危机其实是一场心理危机。

因此接种金融危机的“心理疫苗”对很多人来讲非常必要。

一位美国心理专家指出“金融风暴给人们带来了巨大的心理影响，根据人们的经济卷入程度分三级：投资漩涡级、间接影响级和后方观望级。

”投资漩涡级众所周知，人们一旦陷入投资漩涡，其造成经济损失不能避免。

这种危机既无法回避，又无法用通常的方法解决问题，然而却能给当事人的心理造成强大的刺激，甚至可能使其产生抑郁焦虑或强迫症。

心理专家指出如果有人面临这种心理漩涡，可以用下面的“药方”来治疗：首先，心理上要做一个转变，从自己“已失去”转到“还拥有”。

想一想自己还拥有哪些资本，这些资本并不仅仅只是金钱，还有人脉以及其他对你的发展有利的资源。

有时人的惯性思维会使我们的注意力集中在损失上，如投资了10万元只剩下2万元，有人就认为自己亏了8万元，感到心烦意乱。

但如果换一下思维，就会发现手中还有2万元，关注自己手中的可支配资金还是会有大作为的。

其次，学会肢体放松。

我们人体一旦紧张绷紧时，就无法进行理性地思考，可以做些瑜伽、静坐和深呼吸练习。

再次，正确评估自己的财务状况。

要对自己的财务状况了如指掌，不要总认为自己一无所有。

有时焦虑就像一面放大镜常常夸大实际损失，灾难化自己的心理感受。

了解自己的财务状况，你就会发现自己大可不必担心。

间接影响级尽管你没有投资股市，然而因经济下滑的间接影响，许多行业如房地产、IT、证券、金融、印刷企业等开始降薪裁员，而且很多外资、合资企业也纷纷降薪裁员，职场人士可谓是人人自危，其心理波动非常明显。

在大经济环境不景气的当前，既使在职人士发生突发状况的几率也很高，更不要说失业人员了。

因此一些心理医生建议职场人士在企业培训领域要多做一些逆境商数的培训，简称AQ培训，即一个人的抗挫折能力。

一个人AQ越高，越能面对逆境，接受困难的挑战。

要提高自身应对逆境的能力，可进行下面的练习：首先不抱怨，只解决问题。

人生在世，碰到不如意十有八九。

<<金融危机下的100条生存法则>>

而反复抱怨别人的过错，只会使自己的心情更加沮丧。

因此，我们不需要抱怨，只需要着手解决问题。

其次，正确看待一时的失败。

一时的成败并不能决定一生。

一直保持乐观的心态，抱着“塞翁失马”的态度积极行动，才有可能取得成功。

后方观望级如今我国的大部分人群仍处于金融危机的后方。

并没有直接承受多年积蓄化为乌有的压力。

然而媒体上有关金融风暴的负面信息。

依然使人们产生了“唇亡齿寒”的焦虑：下一个会不会轮到我呢？

心理专家指出：“就像感冒之前要注射疫苗，适度的预警性焦虑产生‘接种效应’，能增强人应对大灾难的心理承受力。

”例如计划出国旅行的人现在不去了，想买车和房的人等一段时间再说。

由此产生的对自己生活的自律感和掌控感，能提高人的自尊和自信，有助于安度心理严冬。

而要做到这一点，人们就要慎重过滤信息，去除那些不实的信息，不轻信谣言。

我们有理由相信，一旦人们都接种了金融危机的“心理疫苗”后，一定能以良好的心态来迎接更为严重的金融危机。

生存法则我们每个人都应该详细了解当前的经济形势和就业压力。

既不要特别夸大，也不要低估困难，只有了解了真实的情况。

才能避免造成不必要的心理恐慌。

法则3：缓解金融危机下的生存恐慌尽管2008年的冬天并不寒冷，但是随着经济形势每况愈下，从美国到全球的每个角落的人们都陷入了“生存恐慌”的心理严冬。

有些人更是做出了偷盗、自杀等极端行为来发泄自己心中的苦闷。

威尔是英国伦敦一家金融机构的项目经理，金融风暴袭来时这家金融机构首当其冲。

威尔被解雇。

威尔认为自己的失业是因为“社会秩序”不合理造成的，于是决定报复。

一天，他在大卖场看中了一条昂贵的皮带，直接下手去偷，被卖场保安人员当场抓住。

心理专家指出当人们意识到经济状况发生改变时，心理上就会产生“生存恐慌”，而处于这种恐慌中的人往往会采取一些极端行为。

有些心理专家更是预计由于严峻的经济形势所迫，未来盗窃、意志消沉、滥用药物、精神焦虑甚至暴力行为会大幅增加，使社会处于混乱之中。

许多人心理上之所以产生这样的“生存恐慌”其根源就在于金融危机，经济不景气导致人们习以为常的消费方式遭到破坏，由此产生心理恐慌。

面对心理上的生存恐慌，人们应该怎样缓解呢？

<<金融危机下的100条生存法则>>

后记

以前，总觉得金融危机离自己很遥远。

然而从2008年下半年开始，席卷全球的金融危机对我国也造成了不小的冲击。

许多人突然发现，自己也陷入了由金融危机导致的生存恐慌中：心理承受力越来越脆弱，害怕被裁员、减薪，捂紧了钱袋，不敢投资……可以说是谈危机色变。

尽管生存的大环境发生了很大的变化，但日子依然要继续下去。

怎样让自己的生活过得精彩，正是本书所要告诉你的。

希望本书能给你一定的启发和指导。

在本书的编撰过程中，我们借鉴了许多专家学者的文章和观点。

在此表示感谢！

由于本人水平有限，书中肯定存在不足，希望广大读者多多包涵与指正！

<<金融危机下的100条生存法则>>

编辑推荐

《金融危机下的100条生存法则》是由中国言实出版社出版的。

金融危机下，老百姓应该怎么办？

消费方面，作为我们普通百姓，关键是量入为出。

工作方面，应该珍惜劳动岗位，就业是生活保障。

理财方面，胆大心细抓住机会，危机中蕴含生机。

情感方面，学会宽容互相理解，用爱去化解危机。

当我们恐慌于金融危机潜在的威胁时，就意味着你已经是这场没有硝烟战争中的一份子了，无论你情愿与否，都必须要去面对现实带来的残酷：你如何提升自己？

你如何摆脱现实带来的迷茫？

你如何保证心理健康不受到伤害？

你如何让自己家庭生活不受到影响？

你如何在月收入减少时进行合理的消费？

你如何在资产严重缩水时制定理财计划、成功理财？

你又如何在经济不景气时让保险更好地为我们服务……这些。

都是我们所必须关心的，假如我们要为这些必知的因素寻找一个共同的名称。

那么，它们只能叫做生存法则，金融危机下的生存法则。

<<金融危机下的100条生存法则>>

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>