

图书基本信息

书名：<<恋爱减压/亲和应对人生压力的细节>>

13位ISBN编号：9787806479193

10位ISBN编号：7806479198

出版时间：2007-3

出版时间：百花洲

作者：舒大丰

页数：249

字数：500000

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>

内容概要

职场犹如战场，不见硝烟，却也腥风血雨，精明的人凭借非凡的智慧，将复杂的人际关系、无法摆脱的种种压力，一刀斩于马下，笑着成为无敌的勇士。

压力看不见摸不着，却如影随形地跟着现代人。

你愿意过一种没有压力的生活吗？

其实，没有压力的生活也许是最无聊的。

压力是一把双刃剑，宏观世界能成为生活的动力，也会剥夺你的生活乐趣。

职场的压力处处可见，在追求成功和幸福的过程中，我们会遇到许多阻力和困扰，以及方方面面的压力，比如来自领导、同事、下属、客户、家庭等等各个方面。

在与这些压力的对抗中，我们总会暴露出自己本性中最脆弱的一面，就如雏燕欲飞前那无力扇动的柔弱翅膀，又如幼蝉脱壳前那包围自身的束缚，这一切都在无声无息中慢慢地消磨着我们的生命，我们能够就此沉沦吗？

不能，绝对不能！

而本书就要告诉你的是，如何面对来自各方的职场压力。

在阅读本书的过程中你会发现大量有价值且立马见效的策略，这些都将有助于你恢复紧张工作的平衡，重新展望未来的美好生活。

而且在后面的内容中，你会发现数以百计简单而实用的方法，帮助你对付压力，快乐地工作。

书籍目录

第一章 嫁给工作的时代 嫁给工作时代的到来 你不得不工作 你是经济的XISHENG品 压力下的“工作狂” 新白领一族工作“不要命” 遇到一个“工作狂”的上司 没有赢家，只有输家 你的日程表安排得有多紧张？

第二章 你的工作与生活不能两全 你迟迟不能结婚 家庭生活不得不放在工作之后 你失去了自由 享受职场家庭压力增值 在工作、家庭压力的夹缝中男人 白领婚姻：一地鸡毛第三章 工作压力损害健康 现代人为什么常喊累 “坐”班一族健康有隐患 压力成为健康的“无形杀手” 现代人小心“急迫性偏执症”来袭 克服“亚健康”的良策 您身体“透支”了吗？

你失眠了，然后呢？

过分厌烦不利健康 爱拼容易过劳死 鲜为人知的“匆忙症” 敏感多疑防“心衰” 工作重压下，职场抑郁症频发 白领丽人心理保健术 职场“工作狂”谨防患上“人格分裂症” 沮丧、忧虑，你快要崩溃了 你得学点养生知识 现代白领的养心之道 树立正确的健康观第四章 如何面对职业枯竭 职业枯竭点击职业人 职业枯竭的两大成因 职业枯竭的六大特征 职业枯竭的四大危害 职业枯竭的三大防治途径 认识和分解压力 树立现实的期待 绕过枯竭阶段 巧用情绪“转换器” 学会从干扰中脱身 和你内在的平衡点保持接触 提升你的职业空间 审核你的社交能力 同事朋友间的交流和支持 把压力带回家 冲出“心理牢笼” 生物钟“准时” 让自己感悟快乐 让精神得到松弛 休假比赚钱更重要 相信自己有这个实力 睡眠能治枯竭第五章 如何面对来自领导的压力 面对老板的压力可以快乐生存的法则 搞清上司使你焦虑的原因 做个理性与感性平衡的人 积极尝试改变 做有效的沟通 多想想领导希望你怎样 微笑——医治愤怒的良药 避免正面冲突 注意说话的艺术以把握机会 沮丧症的自我疗法 争取完美地表现自我 让不满适当地“流”出一点来 用豁达化解忧伤第六章 如何面对来自同事的压力 难相处的同事是职场压力的首要来源 职场压力大与不合群有关 不要对同事有过高的期望值 大度些，允许有不同性格的同事存在 不必充好汉，你毕竟不是救世主 交往过深，有时伤害也最深 不必管得太宽，你和他只是同事关系 用理智驾驭情绪 学会适当地妥协第七章 如何面对来自下属的压力 淡化自身的优越感 帮助下属化解烦恼 虚心倾听下属的意见和建议 坚持原则，巧妙回绝下属的无理要求 给自己的心灵放假 不钻牛角尖，多用创造思维解决矛盾第八章 如何面对来自客户的压力 自信些，你与他是平等的 学会赢得客户的欢心 宽容自己，不要对自己要求太严 循序渐进，切勿急于求成 善于聆听，客户的怨气会自然化解 换种方式与他合作 用优质的产品解除自己的后顾之忧 让他尽快成为你的朋友

章节摘录

书摘在漫长的恋爱道路上，男孩女孩们都在费尽心机的讨好对方，都想搞懂自己心仪的男孩究竟在想什么，究竟想得到的是什么。

为了弄明白这一切，不知有多少人处在痛苦的边缘，陷入深渊无法自拔。

在这个开放的年代，人们都在为自己找幸福，自由恋爱给人们带来了许多机遇。

很多女孩子，找到了自己心目中的“白马王子”，但是，她却不是他心中的“白衣天使”，女孩子爱他，但是他却爱着另一个人。

面对这种让人无耐的处境，有人会问男人到底想要什么？只有女孩子是男孩喜欢的那一种，他才会为之动心，否则，即使女孩子再努力也不会成功的。

其实，男人也是人，无论是长相好的，还是一般的，他们都有自己心中的一个理想的对象，爱情是双方的事情，单方面的努力是不会有结果的。

所以，作为一个明智的女孩子面对爱情一定要理智，找一个适合自己的。

不要盲目的崇拜，那样会让你输的一塌糊涂，更不要毫无顾忌，那样一旦你嫁给了他，你们之间随着时间的推移吸引力慢慢消退，你的心里就会一种平衡，更不要过分的挑剔，因为这个世界上不存在所谓的“完美的人”。

随着现在社会的不断进步，人的情感也在发生着不同程度的变化，以往的男子，在选择女友时大都重视女友的品德和长相，但现在的男子除了看重品德和长相之外，往往会更看重她们的内在的修养，以及他们的兴趣爱好。

以下几方面现代的男士比较关心的新时代的女性的几个方面： 看重女方事业的发展 其实，目前有这种择偶心理男人为数不多，这种心理往往更容易发生在知识分子群里。

他们过于重视事业上的成就，往往把工作成绩、事业进展看成人生最大的快乐。

把对方有无事业心和拼搏神，作为择偶天平上一个重要砝码，把爱情的幸福寄托于事业的斗之中。

这样的爱情会随着事业的不断发展而不断的牢固。

求得心灵共鸣 随着社会文明的进步，人们文化素质的提高，具有这种择偶心的人越来越多，他们看重对方的思想感情、道德品质、性格爱好，追求彼此心灵上的沟通和感情融洽。

只要能在精神上得到愉快满足，哪怕对方的经济条件、身体状况等方面有所欠佳，都无所谓，这种建立在精神上的爱情是高尚的，许多传为美谈的爱情故事，属于这种爱情心理的追求。

爬上升迁之路 这种择偶心理在封建社会是相当普遍的，他们通过婚姻打通自己的仕途之路，或者巩固官场上的裙带关系，即所谓的政治联姻。

现在虽然这种择偶心理并不普遍，但是，借此另有所图的人还是大有人在。

他们并不注重两人的情感和心理如何，更谈不上什么知音，而把隐藏在婚姻背后的功利动机，放在爱情的首位，这种爱情同样是不可靠的。

追求外表容颜 这种心理在男性中占有很重要的位置，所有人都希望自己的女友漂亮点，这是人之常情。

但如果一味地追求这种外表美，容易走上歧途。

靠对方漂亮的外表产生的爱情，是短暂的。

随着岁月流逝，爱情也会随着外貌的衰老而消失。

正如歌德所说：“外貌美丽只能取悦一时，内心美方能经久不衰。

” 速食爱情 抱有这种心理的男人，他们以恋爱为名，玩弄他人感情，朝三暮四，寻花问柳。

他们的人生观、恋爱观是颓废和堕落的，最后的结果是，这样的人浑噩一生也享受不到真正的爱情。

总之，男人的择偶心理是多种多样的，每个人都可以有不同于他人的择偶心理学。

上述不过是几种基本的择偶心理，不管哪种择偶心理都须记得古人所言：以利交者，利尽则散；以色交者，色衰则疏；以心交者，方能永恒。

恋爱中的人们总是一种不达目的不罢休的精神，女孩子也不例外，越是得不到的东西才更具有挑战性。

她们会以自己得到对方的心仪作为战争的胜利品。

世界上没有趟不过的河，当然，缘分对每个人来说都是一样，有缘分的话不用愁，抢有的瓜不甜，强求来的爱情不会幸福。

P19-21

媒体关注与评论

书评谨以此书献给所有陷溺在爱情压力海洋中无法自拔的女性朋友。

这本书试为女人提供一个“减压舱”。

通过阅读这本书您能更好地掌握一段完美的爱情心理要诀。

亲和：应对人生压力的细节：恋爱解压。

恋爱中的压力何来？

每个人的性格会给恋爱带来怎样的压力呢？

恋爱中的争吵会带来什么压力？

为爱减压要付出行动。

编辑推荐

你是否会花很多时间思考恋爱婚姻成败的原因何在?什么因素使你爱上特定的某个人而排斥他人?什么因素使有些白头到老而有些痛苦不堪?..... 《恋爱减压》一书,不仅分析了女人的压力来源,更重要的是教我们如何面对压力,提出化解压力的处方,从诸多方面分析了女性的特点,有助于男性对女性内心世界的进一步了解。

是一本为女性解压、为女性解难的一本恋爱应对之书。

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>