第一图书网, tushu007.com

<<空杯心态>>

图书基本信息

书名：<<空杯心态>>

13位ISBN编号：9787511332851

10位ISBN编号：7511332854

出版时间：2013-5

出版时间：中国华侨出版社

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

前言

这是一种由时代造就的焦虑症——有压力觉得累，没压力又觉得可怕。
有很多人都被无意识的“成功”观念影响了。
当今社会，有相当一部分人都信奉“工作第一、生活第二”这个原则，而他们也往往都是社会的积极分子，但在某种程度上来说，他们却压力重重。
中国经济的飞速发展，使人们在物质生活上得到了极大的满足，然而却也带来了很多烦恼。
因为相较于以往，现在的生活更加复杂，诱惑更加多样。
有的人不再知足常乐、安居乐业，反而变得不安于现状，乐于追求刺激，冒险求富。
这是时代的悲哀，也是进步的悖论：即使如今的一代人l；IzI,X前过得更加富裕、更加健康、更加长寿，同时也享有更大程度的自由，但是他们却承受着更大的压力，生活变得更加压抑。
在挑战与机遇并存的当今社会，有的人或为车为房，或为名为利，争得头破血流、你死我活。
他们透支工作、透支竞争、透支情感，学业与就业两难全，工作与家庭也难以兼顾，物质与精神更是只能单面丰收，这造成了他们顾此失彼、身心俱疲的现状。
再加上他们没有适当的排解压力的良方，所以就导致了精神性疾病和心理失衡。
所谓压力，并不是一种想象出来的疾病，而是身体处于“战备状态”时的反应，这是当人们意识到某种潜在的威胁性和在紧张状态时下意识做出的反应。
当这种情况发生的时候，大脑分泌出包括肾上腺素等激素。
肾上腺素通过血管流淌到身体的各个部分，当流到心脏、肺和肌肉的时候，一种特殊的生理反应就发生了，它就是“战备状态”。
你是否经常感到心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张并准备行动?你是否总是胃里打鼓、手心出汗、心中不安?如果你的答案是肯定的，那么很遗憾，你已经处于“战备状态”了。
此时你的身体保持着红色警戒状态，紧张不安和焦躁易怒等消极情绪一直存在于身体中，并随着遇到的每一件不顺心的事情不断积累上升，最终达到饱和状态，导致不良结果的发生。
现代医学证明，心理压力会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病。
而现代心身医学理论也认为，压力是影响疾病发生、发展和预后的重要因素之一。
根据有关长期追踪研究报告估计，目前75%的疾病发生都与心理压力有着密不可分的关系。
不仅如此，处于严重压力状态的病人，其病情会加重，并且也严重影响其预后。
所以，本书旨在为大家提供一些减压的方式，希望读者朋友们在阅读之后，可以找到适合自己的舒缓压力的正确方法，从而摆脱压力的侵扰，拥有健康的身体，拥抱美好的未来。
要记住：压力张弛有度，生活动力永驻！
下面就让我们一起走入减压的世界，畅游其中，放空压力，放松身心吧。

<<空杯心态>>

书籍目录

第一章正视压力——压力其实不可怕 方法1：用正确的心态勇敢地面对任何环境 方法2：让自己主动勇敢，不要害怕 方法3：笑对一切外界态度，因为那只是别人的想法 方法4：了解自己，并面对真实的自己 方法5：平静而努力地寻找小幸福 方法6：动态地看待生活，没有什么是一成不变的 第二章控制情绪减压法——心情舒畅最重要 方法1：让苦恼随风而去，它不是生活的主角 方法2：学会控制情绪，远离坏心情 方法3：抛弃恐惧，对抗焦虑 方法4：远离浮躁，把握好正确的前进方向 方法5：要满怀阳光地生活，要相信一切痛苦都会离去 方法6：宽容别人，就是放过了自己 方法7：平和地接受，顺势发展 方法8：善于调节情绪，事业也会蒸蒸日上 第三章调节心态减压法——光灿烂最幸福 方法7：拥有良好心态，世界如天堂般美好 方法2：心态积极，让心灵洒满阳光 方法3：控制心态，增加愉快的生活体验 方法4：看淡得失，保持微笑 方法5：退一步，海阔天空 方法6：直面挫折，东山再起 方法7：学会和自己交流，激发内心的能量 方法8：活在当下，脚踏实地 方法9：失去也是一种拥有 第四章自我暗示减压法——给自己正向力量 方法7：巧妙运用心理暗示法 方法2：积极的行为，美妙的心情 方法3：积极的暗示发挥积极的作用 方法4：困扰面前万不能消极对待 方法5：让积极的种子在潜意识里生根发芽 方法6：扼杀消极情绪于萌芽状态 方法7：拥有弹性心灵，轻松摆脱压力 方法8：放弃与放下，收获新的人生 方法9：用信念打造强壮心灵 方法10：克服自卑，超越自卑 方法11：学会放下，减负心灵 方法12：不要在想象中夸大事情的严重性 第五章社交转化减压法——将压力转换成动力 方法1：勇敢迈出海阔天空的第一步 方法2：不要庸人自扰，不要存在敌对心理 方法3：在工作中要放低自己的姿态 方法4：人在社会，试着远离冷漠 方法5：不要过分炫耀自己，这会令人生厌 方法6：EQ制胜，轻松与人交往 方法7：主动释放压力，还予自己轻松的生活 第六章琐事转移减压法——气定神闲真轻松 方法1：琐事降压有高效 方法2：用专注的态度来面对每一件事 方法3：勤动笔，释压力 方法4：勤动手，缓大脑，释压力 方法5：花花草草更助心情愉悦 方法6：饲养宠物，好处多多 第七章宣泄释放减压法——宣泄心中的不快 方法1：及即时宣泄心中的不快，切莫堵塞心灵 方法2：莫要自陷囹圄，用实际行动来释放 方法3：向信任的人倾诉 方法4：让悲伤随眼泪散去 方法5：模拟报复行为释放情绪 方法6：定期清空心灵垃圾 方法7：学会倾诉，找准对象 …… 第八章瑜伽按摩减压法——让身体彻底放松 第九章静坐冥想减压法——清心寡欲少压力 第十章运动休闲减压法——把压力抛在身后 第十一章音乐陶冶减压法——让身心彻底空灵 第十二章饮食调整减压法——成为生活的主人

章节摘录

版权页： 计算机系统的更新换代跟随当前科技发展及潮流的趋向，所以速度非常之快。
微软在推出win7系统时，身边很多年轻人都迫不及待地尝试，即使新系统的界面、指令和我们已经习惯的winXP系统不太一样，但由于它的速度非常快，工具也更加便捷和人性化，还是被很多人所追捧。
可是，有些公司里的一些领导却不去用，理由是习惯了老系统的运作，学习新的功能和指令会耗费时间，万一把事情弄糟就不好了。
其实这种意见也恰恰代表了生活中大多数人的想法。
不愿意去接触新的东西，因为旧有的僵化思维已成了定式，不愿意尝试新的，不愿意改变过去，这往往就会束缚了我们前进的脚步。
就像我们一出生就习惯了用右手去做一切事，吃饭、写字，等等，久而久之就觉得本来就应该是这样，却不知是因为习惯了右手做事而养成了一种依赖，而忘却了其实左手也拥有同样的功能。
如果长时间僵化在一种思维定式里，养成了一种对身边已有事物的依赖习惯而停止前进，那么最终我们的生活会走进瓶颈，甚至走投无路。
追求一种完全固定的生活方式或许会让我们因为轻车熟路而感觉轻松，但是要知道这只是暂时的。
因为世界在变，人在变，那么我们旧有的思维模式也应该与时俱进。
就像我们在山路上行走，被踏平的那一条路被习惯性地认定是唯一一条可行之路，那么人们都会循着这条路走。
却不知道，这条路最开始也是被人开辟出来的。
这种过于依赖习惯的行为会让我们变得懒惰，丧失创新能力，最终限制我们的发散思维。
试想，千篇一律完全没有变化的生活，还会有快乐吗？

编辑推荐

《空杯心态:一辈子受用的身心减压课》由中国华侨出版社出版。

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