

<<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

图书基本信息

书名：<<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

13位ISBN编号：9787512406520

10位ISBN编号：7512406525

出版时间：2012-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：曾雪云

页数：197

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>

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

### 前言

如何吃掉顶在头上的“鸭梨” 第一次听到同事说“鸭梨山大”这个网络词语时，我还愣了一会儿，以为是这个家伙在燥热的夏天里吃掉了一颗大鸭梨，然后在炫耀，在吊人胃口，让你馋得赶紧跑到水果市场买一个一饱口福。

然而，这个哥们灰溜溜的眼神里透露出来的却是无奈，原来他被老板狠狠批评了一顿，此鸭梨是“压力”。

绩效考核的“鸭梨”越来越大，干得不好，今天老板给你一个下马威，已经算给足了面子。

明天再干得不好，那就得卷起铺盖走人。

很佩服第一个用“鸭梨”来形容“压力”的人，他利用谐音，把让人抓狂、郁闷，甚至崩溃的生活压力，演绎为一个可爱、解渴润喉的“鸭梨”。

不管我们是生活在与世界接轨的大都市，还是节奏缓慢的小县城，生活、工作上的压力无处不在。

这些压力如同压住孙猴子的五行山，孙猴子要想逃出来，还得等唐僧助一臂之力。

神通广大的孙猴子都害怕压力，可见压力并不是那么好对付。

如何卸掉压力，让很多人纠结，看到“压力”这个词，心里就悚然。

如果用“吃掉鸭梨”的思维去畅想，那多简单，嘴巴一咬，“鸭梨”就被痛快地干掉了，心情也会舒畅很多。

当然，你会说这是阿Q的一贯做法啊！

是自欺欺人、自我安慰，如果摆平压力像吃掉鸭梨那么简单，就不会有那么多人患上抑郁症，迫于压力而自杀、过劳死，等等。

我在一家管理咨询公司工作，公司里有几个咨询顾问师团队，熬夜加班对他们是家常便饭，提前进入中年或跨入老年更是常态，而且一年中有一大半的时间是在出差。

管理咨询的特殊性，让他们所做的管理方案必须要精益求精，压力可想而知。

就是普通的客服、销售人员，他们在严格的绩效考核压力下，也在频繁地跳槽，“此处不留爷，自有留爷处”也成为一句阿Q式的降压口头禅。

“鸭梨”太大、太多了，迫使很多人为了了一份糊口或高薪的工作，透支健康，无视身体发出的警告；透支爱情，在谋生的压力下，进行着不知何时何地是终点的爱情长跑；透支亲情，有时间给客户做方案，却没有时间在父亲节母亲节打个电话问候，没有时间在儿童节陪着孩子逛游乐园；透支梦想，为了一套房子，或者为了生存的面包，没有了个人爱好、性格，变成一台只知道运转的工作机器。

我们有太多的无奈，但面对压力的时候，除了逆来顺受，是否应该寻求一些解救的方法？

哪十白仅仅起到微乎其微的帮助，总比坐等身体亚健康、心理崩溃强得多。

正源于此，我想到要以职场经历为背景，演绎一个“吃掉鸭梨”的故事。

故事中的三个人物，他们的职场经验、抗压方式决定了他们的命运。

看了他们的故事，你可能会觉得：“哦，有时候我也是这么苦恼的，也是这么干的！”

但愿你能够从故事人物中吸取一些经验，他们所作的、所说的，也许有着你的影子。

景茗：跳槽过多次的“空降兵”，在高房价面前，却遭遇爱情危机，每天都有被“鸭梨”砸晕和压垮的感觉。

作为部门经理，如何在部门树立威信，取得老板的信任，如何挽救自己的爱情，且看他的表现。

志逸：文弱老实，一向自命清高的历史系硕士生，在求职中屡屡受挫。

在房租上涨等生存压力之下，依靠借债生活。

面对这种窘迫的生活境遇，是坚守还是逃离？

这真是一个问题。

淑悦：一个年轻的设计师，不知不觉成为都市中的“剩女”。

工作压力、竞争压力，常使得她焦头烂额，差点崩溃。

只是一次偶然的机会，她大胆地成为“新新人类”。

“鸭梨”就是这么“势利”，你吃掉它，它就不敢欺负你；你要搞不定它，它就会把你砸得一塌涂地。

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

这三个走在抗压第一线的人物，他们能否取得战绩，就看他们能否把压力当“鸭梨”，吃掉“鸭梨”，及时化解各种矛盾，攻克升职堡垒，成为白领中的精英。

吃掉头顶上的“鸭梨”并非易事，那些都市白领、高压族，需要保持清醒的头脑。

认识到除了工作，你值得拥有更多，在爱自己的前提下才能做好工作。

养成一个良好的抗压习惯，比如打篮球、羽毛球，看场电影，或者进行一场轻松的阅读，等等。

压力不会因为你的哭泣而消失，我们的生活也不会因压力而停顿。

当你吃掉“鸭梨”的本事在增强，你或许可以开一家水果超市，专卖“鸭梨”了。

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

### 内容概要

现代人天天背负着生活压力、工作压力、情感压力等各种“鸭梨”，带着这些压力以及它们给的痛苦、迷茫和困惑，怎么能朝着梦想轻松前行？

压力其实并不可怕，可怕的是，在压力面前退缩和怯战。  
吃掉“鸭梨”，看似困难重重，但只要敢做，一切都有可能。

曾雪云所著的《我是吃“鸭梨”的快乐人》中就有一群挣扎在大都市中的“鸭梨族”，他们外表光鲜，心里却压着沉甸甸的压力。  
工作、住房、爱情、婚姻、健康等压力，如同一把把匕首，无时无刻不在刺痛着他们。  
但为了梦想和未来，他们学会了坚持和忍受，更学会了转化压力。

《我是吃“鸭梨”的快乐人》中既有贴近职场的拼搏经历，又有感动心灵的生活故事，还穿插着励志式的给力提点。  
跟随主人公，从他人的角度体会自己的故事，给自己奋斗的勇气！

<<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

作者简介

酷爱探险的驴友，偶尔变个小魔术逗乐朋友，看到大海就想游泳，见了好友就要喝酒。  
广漂族、阿鲁族、图书策划人。

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

### 书籍目录

#### 第一章 这年头，“鸭梨”很流行

从一个刺激的梦开始

看到鸭梨就嘴馋的人

战或逃

零点，睡意全无

“空降兵”不是好混的

#### 第二章 别让背篓里的“鸭梨”压弯了腰

整天都有被压垮的感觉

刀刃上的创意

绝地逢生

不靠谱的幸福感

警惕坏情绪持续上涨

#### 第三章 肩膀上站着魔鬼还是天使

难以承受之重

抑郁症悄然来袭

爱情遇上房子

总有一些困惑让你怀疑人生

转角遇见“天使”

#### 第四章 咬住诱饵：把“鸭梨”当午餐

允许自己被否定

接受不完美的现实

克制怒火

为工作痴狂

烦恼“呼叫转移”

#### 第五章 “鸭梨”就摆在那儿，看你如何下嘴

格子间的“困兽”

活着就要有所突破

不要试图承担一切

没有退路的墙角

自由轻骑兵

#### 第六章 圆形的世界：转换个想法

不让海誓山盟成为空头支票

索取扣人心弦的拥抱

Q时代

又一个黎明到来了

爬上梨树：站在你够得着的高度

#### 第七章 整装出发：把“鸭梨”踩在脚下

爱情成了越野跑

慢跑与冲刺

驴行天下，想去哪去哪

背包客的江湖

人生不该烂醉如泥

#### 第八章 人际关系魔术师：把“鸭梨”变成“泡泡糖”

我们都是隐形人

打开沟通的降落伞

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

从内讧到打成一团

与老板的距离保持在一米之内

别觉得自己无所不能

第九章 求职之旅：就是要扎根下去

并没有被世界抛弃

面试就像相亲

焦虑者的救赎

换位思考

对困难给予及时的反击

第十章 当心“鸭梨”把身体压扁了

你的胃也会“闹情绪”

真正可怕的，是把亚健康不当回事

穷小子与绝症富翁

要钱不要命的“赌徒”

“白骨精”也有脆弱的时候

第十一章 “鸭梨”树上难觅“爱情鸟”

速食时代的爱情快餐

敢于为爱承受压力

现在裸辞，只为未来不“裸奔”

无处可逃

阿Q来了

第十二章 背着“鸭梨”趟水过河

爱情不能只挂在嘴上

梦想偏离了现实

不被谣言中伤

裸婚需要很大的勇气

想象一条清澈的河

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

### 章节摘录

版权页：插图：跳还是不跳，是个痛苦的选择。

他站在机舱门口，腿在颤抖，心在发凉。

突然，他的屁股被人踢了一脚，他“啊”的一声，飘在空中。

他还没有体会完恐怖的空降过程，就猛然惊醒……景茗擦了擦脸上的虚汗，大呼一口气，拍了一下自己的脸，还有痛觉。

还好，自己还活着，活着真好。

不知道何时，他又懵懵懂懂地睡过去。

早上醒来，不知道犯了哪门子邪，他一直没有听到闹钟的声音。

照现在的时间，到达公司时，肯定迟到。

他一骨碌爬起来，穿衣洗漱，然后抓起单肩包，就朝地铁站奔去。

早餐都没有来得及吃，他就像压缩饼干一样被挤上地铁，接着又跟打肉搏战一样挤进办公楼的电梯，被一个大胖子踩了一脚，对方却没有一声道歉，景茗憋了一肚子气。

好不容易冲到公司门口，一看打卡钟，整整迟到了十五分钟。

景茗上个月才跳槽到一家公司，“空降”为市场部经理。

他29岁，如果按照当下的年代分类，他还是“80后”，但已经是老大哥类型的了。

他之前在一家大型招聘网站当过主管，也在一家传媒公司混到副经理。

凭借丰富的市场策划经验，他很幸运地被这家民营管理咨询公司挖来。

但尽管是被挖角，这家公司却小气得很，开出的工资只比上一个东家多了一千元，让景茗有种上当受骗的感觉。

## <<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

### 编辑推荐

《我是吃“鸭梨”的快乐人》：我们为什么这么难？

压力，不应该是我们生活的一部分！

压力不会因为你的哭泣而消失，我们的生活也不会因压力而停顿。

把压力稍微放一放，休整好了再拿起来，才能承担更久，才能练就超强抗压能力。

一个没有被否定过的人，完美得让人可怕。

在否定中超越，才让人羡慕。

不管你多么优秀，也不要试图承担一切。

过大的压力，不是动力，而是超强毁灭力。

<<我们是吃“鸭梨”的快乐人>>

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>