

## <<5分钟放下压力>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟放下压力>>

13位ISBN编号：9787545902334

10位ISBN编号：7545902335

出版时间：2010-10

出版时间：鹭江

作者：雷明

页数：193

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>

## <<5分钟放下压力>>

### 前言

前几天在咨询室接待一位曾经叱咤风云的体育明星，这位大腕儿在把一摞国际大赛的金牌揣在兜里的同时，也把十几处伤痛变成了自己永久的病根儿，每每在换季变天的时候，就会疼得一夜一夜地失眠。

不过他倒不是因为失眠才来找我，而是因为“没意思”。

“我现在觉得，日子越来越没劲！”

他坐在沙发上，一边用力按摩自己曾严重受伤的肩膀，一边说。

“你自己考虑过原因吗？”

我能体会他身上的伤痛，因为我闻到咨询室里弥漫着他身上的麝香虎骨膏的味道，不禁苦笑，哪一行都不容易啊！

“过去我每天都斗志昂扬，虽然训练很苦，比赛很残酷，但我充实！”

他幽幽地讲述着，“而现在……我享受着国家待遇，功成名就，却空虚了。”

## <<5分钟放下压力>>

### 内容概要

管理要懂点心理学《职来职往》嘉宾Mr.job雷明老师为你指点职场迷津

你是否因为同事赚钱比自己多而愤愤不平?你是否一出门就心里没底：门锁了吗?锁了吧?没锁吧?你是否稍不如意就大发雷霆?你是否明明很困倦，却思维奔逸无法入睡?焦虑、多疑、烦躁、易怒、失眠.....  
每一天，每一刻，我们都可能在灰色情绪的包围中沉没，如何掌控情绪，如何放下压力?道理谁都懂，问题是怎么办，就让我们向著名心理咨询专家雷明老师取经放下压力、重拾激情、走向成功!

## <<5分钟放下压力>>

### 作者简介

雷明，著名心理咨询专家，北京晨晖心理咨询有限公司主任。

2008年参与汶川地震心理专家组，建立儿童看护中心，成功完成心理干预任务。

CCTV《半边天》栏目常驻心理专家，CCTV

《心理访谈》《人与社会》、BTV《经济法眼》《身边》《选择》《心灵密码》《生活大调查》《真情互

## <<5分钟放下压力>>

### 书籍目录

序 “十二连跳”引发的深思

第一章 凭什么同事赚钱比我多?

谁都躲不开压力

压力是形形色色的

压力不是一成不变的

压力产生消极情绪,导致认知偏差

同样的压力,截然不同的感受

性别不同,压力感受不同

年龄不同,压力感受不同

角色不同,压力感受不同

第二章 门锁了吗?锁了吧?没锁吧?

压力缺乏可能导致的三种问题

积极动机不足

自我价值感来源不足

注意力空置

压力摧毁心理环境的三种方式

压力一个接一个累加

压力相互掺杂,细碎而持续

偏执型的压力感受

.....

第三章 他为什么会在深夜里裸奔

第四章 你家菜地被偷了吗?

第五章 沟通能力强就一定是好销售吗?

后记 给你的身心做个SPA

## <<5分钟放下压力>>

### 章节摘录

再比如养狗，你每天得遛它，带着它下楼。

这时候可能你跟你妻子吵了一架，为了冷处理，你带着狗下楼了，有转移；小狗不听话，你指着它：“怎么能这样呢，以后不许这样了，听见没有？”

有宣泄；你累了一天，下班一开门，小狗尾巴摇着，拼命叫着，然后你把它往怀里一抱，它亲热地舔你的脸，有中和。

这本书就快完成的时候，正是2010年世界杯足球赛如火如荼的时候。

就在昨天夜里，我还听到社区里或远或近的一阵阵欢呼和唏嘘。

是啊！

这些球迷朋友兴致勃勃，挺扰民的。

不过，这也恰恰是球迷的一种综合减压手段。

首先是转移。

作为球迷，他们要花大量的时间来关注比赛、关注球星。

有哪个球迷会在看比赛的90分钟里想起竞聘报告、劳动合同、家庭矛盾，或者办公室政治来呢？

甚至在比赛淡季，他们也会从自己钟爱的球队和球星身上获得足够的思维调动，比如绯闻、矛盾、品牌代言，等等。

当球迷把自己的关注投射到球队和球星身上时，压力的有效转移就实现了。

其次是中和。

作为球迷，他们钟爱的球队赢了，他们会比自己赢了还投入地高兴和欢呼；他们喜欢的球星射门了，他们会比中了彩票还兴高采烈。

如果你想从足球中获得足够的积极情绪来中和压力感受，那么只要忽略中国男足就可以了。

## <<5分钟放下压力>>

### 后记

在从事心理咨询服务的过程中，我发现很多人错误地把减压理解为一个又一个具体化的行为，比如休假、练瑜伽、做按摩等。

而我只想通过本书告诉读者，减压更多的是一种生活习惯的培养，它既不是时尚，也不应被神秘化，应该朴素地蕴含于我们的衣食住行中，应当在企业日常管理制度的执行中得到自然体现。

职场和压力是伴生的，有你就有我。

既然职场压力长存，减压也就应该是持续的，直至形成一种个人习惯或企业制度。

要知道，最终能保证水坝无恙的并非钢筋混凝土，而是定期开闸。

<<5分钟放下压力>>

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>