第一图书网, tushu007.com

<<给大忙人看的解压书>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人看的解压书>>

13位ISBN编号：9787563927128

10位ISBN编号：7563927123

出版时间：2011-6

出版时间：北京工业大学

作者：李朝辉

页数：235

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

我们很多人在参加工作，成家立业，步入社会之后，通常会发现自己背负着沉重的压力，很难轻松下来，干什么都是来也匆匆，去也匆匆，成了一个都市大忙人。
快节奏的生活，优胜劣汰的激烈竞争，迫使我们这些大忙人不断地努力、努力、再努力。
我们就像现代社会这台大机器上的一颗螺钉，为了能紧跟机器的飞速运转，我们的身心都在承受着巨大的负荷。
就像我们不能逃避生活一样，我们也无法逃避压力。
有压力并非坏事，“铁人”王进喜说过：“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”毫无压力的生活，会使我们怠慢、空虚、厌倦。
一定的压力则会使我们振奋，激发创造力，感受到生活的充实。
人有一定的耐压能力是很有必要的，可以锻炼意志，使人不致过于脆弱，但是，压力过大则绝非好事，会使人吃不消，同时陷入紧张、焦躁、疲劳的状态，到一定程度，就会麻木、迟钝。
在实际生活中，很多人由于心理压力太大，导致精神高度紧张，加之家庭生活的压力，往往会表现出神经衰弱、焦虑症、抑郁症、失眠等症状，因而，缓解压力成为大忙人们的必修课了。
如何缓解心理压力，用心来享受属于自己的幸福生活呢？
压力大与小，能不能承受与缓解，关键在于面对压力时，你自己的心态与应对的方法。
因为个性、经历的不同，每个人的解压方式也有所不同，但是关键是要用一种积极的态度去解决压力问题。
本书详细阐述了压力的危害、来源，以及各种缓解压力的方法与技巧，希望读者正确认识自己的压力，选择适当的解压方法，让自己拥有一个好心态，保持一份好心情，从而能够轻松工作、快乐生活！

第一图书网, tushu007.com

<<给大忙人看的解压书>>

内容概要

压力的存在是日常生活中不可避免的客观事实。
不管是工作上的重大变动，还是日常生活中的繁杂琐事，都会给你带来压力。
如果不加重视，就可能导致重大心理与生理疾病。
面对压力，你所需要的是进行适当的压力管理。
《给大忙人看的解压书》详细阐述了压力的危害、来源，以及各种缓解压力的方法与技巧，希望读者正确认识自己的压力，选择适当的解压方法，让自己拥有一个好心态，保持一份好心情，从而能够轻松工作、快乐生活！

<<给大忙人看的解压书>>

书籍目录

第一章 压力危害：压力猛如虎，偏爱大忙人 压力直接危及人体健康 压力，职业人士心理疾病的根源 过度的压力会导致身体的损害 压力的心理反应的三方面 过度的压力会破坏夫妻间的关系 沉重的心理压力会使人加速衰老 较大的压力会造成性格的改变 过重的压力会使人“心力交瘁” 疲劳是健康的主要杀手之一第二章 压力来源：压力就在你身边 工作中的不合理因素给个人带来压力 生活中处处有压力 过高的期望会给自己造成无形的压力 贪欲会给人造成无止无休的压力 盲目羡慕别人其实是在自造压力 焦虑像病菌一样侵蚀着人们的精神和机体 过于顾及他人的感受只会给自己造成压力 “小麻烦”处理不当也会带来大压力 忽略人际距离会导致人际关系方面的压力 男女既有社会职责观念会带来压力 中年人心理和生理变化引发压力第三章 来源解压：做个一身轻的大忙人 给疲劳的内心服点“兴奋剂” 随遇而安，一切顺其自然 不要成为欲望的奴隶 以良好的心态来保持健康的睡眠 在书的海洋里放松自己 适当放松自己，不要把生活和工作的发条上得太足 保持快乐最重要 谨防“灰色心理”滋生蔓延 别让自己变成一台“忧虑机器” 少一些嫉妒与猜疑 别让金钱蒙蔽了自己的双眼第四章 心态解压：拥有好心态，身体再忙心理也轻松 积极地面对压力 练就一颗平和的心 乐观面对挫折和压力 冷静的心态往往是抵抗压力的必要因素 清除消极的心态 遇事想开些，不要去钻牛角尖 适时地予以放弃 不为得失而忧愁 遇到不幸，多运用“阿Q精神” 莫为一些小事而影响自己的生活 不要让别人的议论成了生活的风向标 知足者常乐，能忍者常安 别让心弦总是紧绷着第五章 情绪解压：天天好心情，再大的压力也会望而却步 拥有一份淡泊之心 忙碌中要学会休闲 把不佳的情绪转移走 以乐观豁达的心情面对挫折和压力 用“幽默”把压力化为轻松一笑 不要让悲伤永远笼罩在身边 不让愤怒左右我们的情绪 失败面前要保持内心的平衡 学会给自己的心情松绑第六章 心理解压：用“心药"医治你的“心病” 心境抑郁者要用“心药”来医 增强自信，克服自卑 让浮躁的心绪沉静下来 不要过分担扰 处于“忘我”的状态可以使心灵的天空一片晴朗 不要从心理上被贫穷压倒 学会拭去心灵的灰尘 遇事过分计较只会活得更累 享受孤独，让人生多些平静与安详第七章 变通解压：无法改变的就学着去适应 拒绝不了的烦恼就要积极去化解 用适当的方法缓解压力 将挫折视为机遇 舍弃是另一种更宽阔的拥有 稍微变通一下，快乐就能唾手可得 不属于自己的就放手第八章 职场解压：不要被工作中的烦恼所累 “高效”是化解压力的有力武器 让工作跟上自己的节拍 提高竞争力，让自己轻松工作 正确处理同事之间的合作与竞争关系 为自己的错误负责 比别人提前十分钟行动 善于利用点滴时间 一次只做一件事 把工作分派给他人去做 把注意力放在自己和别人的共同点上 每天抽点时间来放松自己第九章 宣泄解压：为压力找个排泄的“管道” 减轻压力保持健康心态的七个方法 笑出轻松，哭中发泄 观花赏乐，陶冶情操 经常做做减压操 疲劳时，让自己彻底放松一下 劳逸结合，让快乐融入生活之中 学会缓解快节奏生活造成的压力第十章 压力变动力：给压力一个热情的拥抱 勇于面对压力 向压力开战，绝不言退 借助压力实现梦寐以求的突破 在压力面前做个乐观者 用积极的自我暗示摆脱压力 善于利用逆境，从变动中另创机会 学会把“危机”化为契机

章节摘录

过重的压力会使人“心力交瘁” 现代社会中。
由于工作时间长、工作量大、工作节奏快、脑力长期透支。
加上不规律的进食和睡眠等原因，使人们的正常节奏被打乱。
很多人在极度疲惫状态下还要强打着精神工作，各种职业病、过劳死等现象越发明显。
现代都市中，各个阶层，各个年龄段的人，几乎都不同程度地承受着巨大的工作压力和无尽的烦恼、身心疲惫、精神委靡，烦恼焦虑、多疑易怒、悲观消极、困顿厌倦等问题严重影响着他们的生活质量和工作效率。
多一些对他们的关爱和帮助，是十分必要和迫切的一件事情。
王女士是位年轻能干、时尚前卫的女性，在一个大公司任职。
她的上司是个十分严厉的人，王女士作为他的秘书，感觉颇有压力，无时无刻不在紧张中度过，心里总是担心自己做错事，因而经常受到批评，有几次还差点被上司辞退。
由于沉重的压力，王女士常常出现头晕、胸闷、力不从心、食欲不振等症状，还经常失眠，因此身体一天比一天瘦。
有一次，上司在开一个很重要的会议，王女士在慌乱之中拿错了会议的文件，会后，上司毫不留情地骂了她一顿，还说如果下次再出错，便炒她鱿鱼。
弄得王女士更加紧张担心，办起事来越来越战战兢兢，总是想着上司的训斥，以至于常常走神，工作效率也越来越低，而且性格变得相当暴躁，动不动就在同事、家人的面前发脾气，人们再也看不到从前那位平静而又宽容的王女士了。
有时候，王女士真想自行了断，如果这样，这一切烦恼便烟消云散了。
王先生今年41岁，在某律师事务所任律师一职，每天都会有许多大大小小的案件要他处理，一整天都忙不完，还要经常外出为各种当事人打官司。
由于事务烦琐，工作量大，有时候他会连续待在事务所工作，连回家休息的时间都没有。
最近期间，王先生感觉特别累，整个身体没有一处是舒服的，他起初以为是坐的时间太长和到处奔波而导致的，偶尔闲的时候也会活动一下筋骨，但事实证明还是不管用，王先生还是感到身心疲惫、头晕眼花、情绪无常、胸闷呕吐、手脚不灵活，导致无法集中精力工作。
压力是个埋藏潜伏在内心中的无形杀手，它的影响既深远而又难测。
面对压力，如果不能很好地处理，极可能造成长期性的不良后果，导致身体更加虚弱困顿，许多疾病因此产生。
在美国，约有70%～85%的疾病是和压力有关，另外，与压力相关的职业病和过劳死等造成的损失，每年至少有数千亿美元。
有研究指出，目前约有55%～75%的疾病与压力有关，如：胃溃疡、高血压、偏头痛、气喘、过敏，甚至于癌症和不孕都和压力有关。
在台湾地区，至少有三成以上的人因为压力太大出现身体的问题，医生称之为“心身症”。
但是大部分人却在医院内科、神经科等科室寻求治疗，而不知应该针对心理的压力去下手。
在高速运转的现代社会里，人们深陷日常事务的繁杂之中，时常感到压力重重，而想要找到一种理想的平衡生活也显得越来越困难。
每天我们都不得不面对来自工作、生活的各种新的要求和挑战。
所以，只好每天都在数不清的日程安排中疲于奔命，丝毫没有喘息的机会。
这个时候，我们已身处压力之中了。
现代社会中，我们的生存环境是由四个不同的领域构成的：工作／成就，身体／健康，家庭／交际，思想／文化。
要想成功地处理好这四个方面之间的关系，是相当不容易的，因此有越来越多的人无法在它们之间找到合适的平衡点。
一旦这种不平衡的状态长期持续下去，就很可能产生压力，导致心理危机，使人心力交瘁、不堪重负并最终放弃自己的梦想。

每个人在满足别人要求的同时，心里都会有自己的愿望和需求。
然而大多数情况下，两者是难以协调，甚至根本无法同时满足的。
就像一对事业蒸蒸日上的夫妻，往往在家庭和谐方面就很难做得非常出色。
再者，根据我们的经验，不同的需求之间始终会存在一些难以调和的因素。
你很可能就曾经夹在上司和父母的双重要求之间，不知如何是好。
面对这些矛盾，即使是最好的时间管理及自我管理方案也会无法顺利实施，因为你忽视了一个非常重要的问题：在规划自己的生活时，我们必须对身边的某些人做出一定程度的让步与妥协，尤其是那些我们认为十分重要或者我们一直依赖的人。
由此可见，我们的人生在未来很可能会被一道道裂痕分割成一块一块的。
造成这些裂痕的原因有很多，比如工作、住所、婚姻的变动等一些重大事件，不论它们是否在你自愿的情况下发生，结果都无法改变。
但越是如此，我们就越要有清晰的思维，知道自己应该如何积极地构建属于我们自己的生活，如何以睿智的决策避免可预见的危机，并最终实现获得完美生活的梦想。
要想做到这一点，除了多休息、保证睡眠、调整心态、积极应对事情外，还应该丰富业余生活，多做运动，锻炼身体，强身健骨，同时在心理上也应该做好自我疏导。
P21-23

编辑推荐

如何缓解心理压力，用心来享受属于自己的幸福生活呢？
　由李朝辉编著的《给大忙人看的解压书》详细阐述了压力的危害、来源，以及各种缓解压力的方法与技巧，希望读者正确认识自己的压力，选择适当的解压方法，让自己拥有一个好心态，保持一份好心情，从而能够轻松工作、快乐生活！

第一图书网, tushu007.com

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