第一图书网, tushu007.com

<<如何度过艰难的日子>>

图书基本信息

书名：<<如何度过艰难的日子>>

13位ISBN编号：9787564018641

10位ISBN编号：756401864X

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：诸总

页数：242

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

第一图书网, tushu007.com

<<如何度过艰难的日子>>

内容概要

当我们面对艰难日子的时候，能想出方法摆脱艰难，当然很好；倘若形势限制，无法改变现状，那就用健康的心态来面对它，不怨恨，不绝望，也不逆来顺受，从艰难的日子中汲取经验和成长的养分。

第一图书网, tushu007.com

<<如何度过艰难的日子>>

书籍目录

第一章　谁在沦入“下流社会”经济危机离我们有多远 四十岁我们一起失业 有多少生命可以重来 丁克有时候是因为被迫 房奴、车奴累并希望着第二章　感谢艰难 因为艰难 人才会发挥潜能 艰难是通往人生驿站的铺路石 将“我失败了”改为“我学到了” 坚强的意志在艰难中才能炼成 没有别的出路所以只有成功 让你成熟的是经历与磨难 感谢在艰难中离开你的人第三章 垫高自己 走出困境　在压力下学会生存　不想断电就时时充电　经营好自己的人脉银行　别等累了再回头　稳固职场地位不做筐里的白菜　成功是不计报酬的付出　规划并清晰地掌控个人经济第四章 苦日子甜着过 乐观是可以学习的 沮丧的时候看看正弦函数图象 数数自己的幸福 不幸感是真正的不幸 不要对最熟悉的东西熟视无睹 人生不是赛跑而是旅行 努力勾画出幸福的模样第五章 雨天总没有晴天多 命运是可以被改变的 调整一下就能适应 压力是机遇的另一个面孔 比“朱坚强”更坚强 无论怎样都要准备好去承担“试试看”是一种转机　把平凡的事情做好就是不平凡　不妨先退一步第六章 无论穷人富人 “心穷"才最可怕 珍惜有苦有乐的人生 保持饥饿保持愚蠢 不把得失放在心上 不必争取100%的人对你都满意 与生命相比 一切都微不足道 没有谁比自己更应爱自己 人生重要的不是感受苦难而是脱离苦难第七章　爱照亮苦难的生命之光 爱越分享越繁茂 没有人分享的人生是一种惩罚 分享并不意味着失去 分享让快乐加倍忧伤减半 宽容——痛苦之后的自我升华 让自己保持一种感恩的心态 拥有爱最快的方法是给予爱 努力去结识心态积极的朋友 分享他们的能量 快乐不需探寻若以爱待人旋即得之第八章 任何困难都害怕你的坚持 胜利者就是比别人能坚持的人　像风筝一样逆风而上　前面的那盏小灯就是你的方向　不要轻易扔掉梦想　最后的1%决定你的成功　坚持不是守株待兔　坚持的路线图不怕是曲线　死神也怕咬紧牙关　每时每刻都全力以赴第九章　告诉自己“我能行”　你认为你行你就行 没有想象的那么难 你所担心的事情中有99%根本就不会发生 把危机视为机会 把自己的优势列成一个清单 不要对一件没有做过的事儿说不行 认识到自己有缺点也是一种自信第十章 输给别人但不能输给自己 生命是靠自己雕琢的宝玉 从来没有救世主 被打败总比不战自败强 了解自己才能发挥自己 要控制别人首先控制好你自己 期待不等待　不要等一切条件都成熟了才行动　想到和得到之间还有两个字那就是做到　没有不用心就可以办成的事情　眼高手低是做事的大敌第十一章 只要精神不倒 终有一天会再站起来 真正的生命始于正视 跌倒了 可以换个地方再爬起来 再好的球队也要输掉1/3的比赛 拼——很累不拼——更累 承受力也是一种能力 每天写“积极日记” 逃离苦难最快的办法就是与痛苦面对面搏斗 不必再往下跌人生的谷底你可以不去的

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　谁在沦入“下流社会”经济危机离我们有多远什么是经济危机？
在经济学中，经济危机（Economic Crisis）指的是一个或多个国家的经济或整个世界经济在一段比较长的时间内不断收缩（负的经济增长率），是资本经济发展过程中周期爆发的生产过剩的危机。
它的特点是：产品滞销，利润减少，导致生产（主要是工业生产）急剧下降，失业大量增加，企业开工不足并大批倒闭，生产力遭到严重的破坏。
从中学课本中，我们就已知道了经济危机这种现象会给社会、给人们的生活带来多么大的负面影响。
1986年美国经济危机，1994年墨西哥经济危机，1998年俄罗斯经济危机，1999年巴西经济危机，2002年阿根廷经济危机……这些国家都是资本主义国家。
所以，一直以来我们以为经济危机离我们很远，只要我们努力工作就有饭吃，就能过好日子。
但是时至今日，在国际经济一体化的大背景下，很多人不得不对当前的经济形势产生忧虑。
资本主义国家发生经济危机，我们能独善其身吗？
2006年年底，风光了整整五年的美国房地产经过疯狂的上涨以后，终于从顶峰重重摔了下来。
我国的房价在近5年中的平均涨幅也超过150%，京、沪、粤等地牛心区的房价涨幅甚至超过5倍。
房价下滑的连锁反应十分惨重：银行被迫大量注销资产，金融机构相继倒闭，经济成长低迷——如果还有成长的话。
2007年七八月间，美国次贷危机爆发。
随后国际油价大涨。
我国的金属、燃油以及其他原材料价格也紧随国际走势，大幅上涨，生产企业的利润随之被侵蚀。
上证A股指数从最高时的6124点，下跌到现在的3000点以下。
如果对于股市下跌我们可以从市场抽身，房价飞涨我们可以拒绝购买而不影响日常生活，工业原料价格上涨似乎离我们的生活也很远，那么2006年下半年粮油价格的上涨让我们每个人都感觉到手中的钞票变小了。
如果说房价的迅猛增长让中产阶级成为富翁，那么生活必需品的价格上扬就会让低收入阶层陷入窘迫的境地。
家门口的超市，青菜涨了，猪肉十几元一斤了。
房租涨了20%。
汽油也涨了20%。
在主要副食品、燃料价格仍保持高位运行的情况下，鲜菜、鲜果以及日用品价格的大幅度上涨，进一步加剧了生活必需品的支出负担。
与此同时，房价上涨，教育、医疗费用支出不断增加。
尽管有关统计数据反映出药品价格是下降的，但很多降价药已经在市场上销声匿迹，即使摆在柜台上也是在一处不起眼的角落。
食品、服装、交通费、通信费、水电气费、房租、物业费等生活必需品支出，常被称为“刚性支出”，是家庭维持生计起码的消费。
这些支出项目价格的上涨，即便是看起来幅度不大的上涨，对中低收入者也会产生很大的影响——因为他们支出的大部分甚至绝大部分都用于此。
尽管国家采取了很多措施，但物价依然在涨个不停。
2008年6月我国的CPI是7.1%，现在银行整存整取一年期的利息是4.14%。
存在银行里的钱在不断“贬值”。
生活中我们老百姓最主要的衣食住行都涨了，可我们的收入涨了多少？
柴米油盐、水电油气的轮番涨价和全面涨价，对富裕阶层的正常生活构不成任何影响，但对普通人而言，则要付出更多的财富以维持和原来一样的生活水准。
无论是普通工人、白领、中产阶级，如果你只是普通的上班族，没有相当可观的积蓄或收入来源，你的生活中只要有一些闪失，那么你都有可能陷入经济方面的困境。
接下来的当然是生活水平降低，消费能力下降，精神压力逐渐增加，生活的积极性受到严重伤害。

第一图书网, tushu007.com

稍一松懈，或承受不住压力和打击，就会沦入“ 下流社会 ”，成为“ 下流人群 ”，熬着宝贵的生命，过着紧巴巴的日子。
关于“ 下流人群 ”，日本畅销书《下流社会》的作者三浦展的描述是这样的：“ 物质生活已经足够温饱甚至小康，却在物质、精神等各方面失去了向上发展的动力，而甘于平庸。
对人生缺乏热情，不喜欢与别人接触。
”“ 下流社会 ”，的确也是中国当代青年面临的严峻问题。
学历不再是工作机会的绝对保证，薪资成长有可能被上升的物价侵蚀成负数，即使办公楼里的白领们也有一些感觉出抓不到什么上升的希望，开始觉得自己在向下流动。
四十岁我们一起失业“ 奔40的人了，为什么还要这么紧张地工作？
为什么不让自己放松一下？
”“ 不行啊，我这个职位很多人盯着呢，稍有懈怠就会被人挤掉。
”一个在国企工作多年的朋友说：“ 虽说我在一家国有企业工作，但仍缺乏安全感，总感到一不留神就会失业。
工作时，弦绷得紧紧的，不敢疏忽。
”现在，在很多的大公司，有很多30多岁的男职员或女职员都还是单身，他们的办公室内都常备着一个旅行箱，以备随时被老板派遣出差。
几乎没有娱乐休闲，每天除了吃饭睡觉，剩下的时间基本上都在工作。
有一位朋友，毕业十多年了，终于熬上了部门经理的职位，但危机感仍然很强烈。
他说：“ 我们都不敢考虑个人问题，不敢谈恋爱，危机感太严重了，生怕哪天就因为工作不够努力被别人取代。
《中国青年报》社会调查中心与新浪新闻中心曾经合作进行了一项调查（4652人参加），结果显示，有90.5%的人出现过职业危机。
这也就是说，只有不到一成的人能够一直在泰然的状态下工作。
据《中国石油报》报道，中石油因为利润下降，计划在未来三年内削减5%的员工总量。
按中石油官方网站统计，2007年中石油员工总数为167.3万人，以此基数计算，裁员总数将超过8万人。
尽管中石油的有关人员后来又辩解说：“ 此次削减人员5%不会影响到中石油公司内部员工队伍的稳定。
因为，削减包括几个方面，一是以退休方式自然削减；二是控制新人员的人口；三是一部分合同工到期后可以解聘；四是通过一些岗位的合并减少人员。
”但有很大一部分人将失去现在的工作，这是不争的事实。
现代的“ 饭碗 ”观念，要从金饭碗、铁饭碗过渡到瓷饭碗。
瓷，既珍贵，价值高，又要细心呵护，因为不小心就会摔碎。
还有现在的“ 宅男宅女 ”（痴迷于某事物，依赖电脑与网络，足不出户，厌恶上班或上学的新新人类），从表面来看，他们在网络、动漫的虚拟世界里就可以满足自己诸多梦想，比如爱情、房子、工作。
而实际的情况是，他们在现实的世界里找不到爱情、房子和工作，所以，他们只好把自己的希望寄托在虚拟的世界里。
特别是30多岁、奔40岁的人，介于青年和中年之间，如果取得了事业上的成功还好，如果还是打工，发展的空间又很小，技术含量又不是很高的话，稍一松懈，说不定在40岁的时候，就失业了。
而且，如果还是干着最苦的活、拿着最低的工资的话，别人不让你选择事业，在生活的压力下你自己也会主动选择事业。
就算你有高学历，能力也很强，这种压力一样会有。
王磊1998年毕业于上海某名牌大学。
离开学校后，一切还算顺利，在两三年间就提升到了部门经理。
按理来说，应该是春风得意，但他仍然时时刻刻感受到潜在的压力和危机。
进单位时，他做的是人事及办公室内务工作，觉得自己的长处发挥不出来，于是主动、申请调到业务部门。

第一图书网, tushu007.com

上司看他热情很高，就批准了。
在新的业务单位，王磊负责市场开发和与外部的协调。
这对王磊来说，是一项巨大的挑战。
王磊的专业和这风马牛不相及，常会感到同事们不信任的目光，也曾听到一些风言风语。
怎么办呢？
只好咬牙撑着，毕竟是自己要求调整工作的，做不好的话，同事笑话，上司批评，或者干脆就被别人取而代之。
有一段时间，为了尽快上手，他每天都看书到凌晨两点，白天还要拼命工作，苦不堪言。
还有一点，王磊是个博士，高学历在带给他一些荣誉的同时，也，让他深受其“害”。
本应两三个人做的事情，而他要一个人做。
而且，不能把事情办砸，不然，就会被指责“还是博士呢，连这点事都做不来”。
虽然很多人都羡慕王磊现在的地位和收入，但他心里清楚，说不定哪一天，也会卷铺盖走人。
现在他们公司有几个管理学的硕士，都是风头正劲。
“我想也许他们就是我的‘后备力量’。
”王磊说。
有专家说：“职业危机是社会发展到一定阶段带来的现象。
”过去端“铁饭碗”的时候，大家都有稳定的工作，安全感很强，根本谈不上什么职业危机。
现在不同了，社会竞争激烈，找工作非常困难，失业者数量的增加无形中也使在职人员感受到越来越大的压力。
曾有一项针对跨国公司高层的调查：如果他们可以在一夜之间将公司中的所有“无用”员工都裁掉，他们会裁掉多少？
调查出的数字让人不寒而栗：这一比例在60%～90%。
在人才市场和招聘会上，不少人都会注意到，绝大多数单位对应聘者都会有一个年龄要求：35周岁以下。
失业，时刻威胁着所有的人。
有多少生命可以重来1863年，一位叫玛丽?安沃克利的英国服装女工在连续工作26个小时后因病死亡，当时，伦敦的所有日报都报道了这一骇人的事实，标题惊人地一致：《一个人活活累死》。
1999年5月4日，“中国火腿肠大王”春都集团董事长高凤来，在实现了春都A股上市交易并从股市募集走了4个亿的现金后，心脏突然停止了跳动。
2001年7月31日，率先掀起国内啤酒并购狂潮的啤酒业铁腕人物、“拼命三郎”——青岛啤酒集团老总彭作义猝逝。
2004年更是CEO们的“黑色之年”：爱立信（中国）有限公司总裁杨迈、麦当劳公司全球董事长兼CEO吉姆?坎塔卢波等突然离世，无不在全球企业界引起震动。
2005年9月，年仅38岁的网易代理首席执行官孙德棣盛年早逝，曾引起企业界的一片叹息。
2006年5月28日，年仅25岁的华为员工胡新宇因过度劳累，全身多个器官衰竭，随着心跳的停止，他永远告别了人间。
这就是现在比较流行的“过劳死”。
在效率就是生命的大时代中，人们以“工作奴隶”的形象出现在职场，为了成绩，为了加薪，为了保住工作岗位，每个人都在拼命。
甚至有人说：“年轻时拿命换钱，岁数大后拿钱换命。
真要累没了命，还不能算卫伤。
”在风云莫测、竞争日益激烈的职场中所承受的沉重压力，确实已严重影响了一部分人的身心健康。
这些“过劳死”的年轻人，一般有两个特征：一是工作时间过长、劳动强度过重；二是到医院去检查，却又没有明显的病症。
所以容易忽视。
刚刚加入一家外资广告公司的王子晴说：“自从进入新公司，我就没在晚上10点前回过家。
”她每天加班超两小时，睡眠不足6小时，周末不是继续工作就是去充电，虽然常常感觉胸闷，但连

第一图书网, tushu007.com

到医院体检的时间都挤不出来。
每天晚上十一二点，华贸中心的CBD，大大小小的写字楼下面都停着等活儿的出租车——就连司机们都知道，这里的白领大多都在超时工作。
2008年7月2日，济南市某酒厂年仅35岁的副厂长王××在准备上班的时候，猝死在家门口。
据了解，夏天是白酒类销售的淡季，该厂的业绩一直上不去，分管销售的副厂长王××非常着急。
为了指导各地的经销商铺货和参加各地分公司经理组织的营销会议，王××经常在多个城市之间飞来飞去。
40多天来，王××停止了一切休假，有时候为了赶制一份地区销售计划，他每天工作到次日凌晨三四点钟。
“我没病没灾，多工作点不算什么。
”这是王××生前常说的一句话，没想到不幸就这样突然降临到了他身上。
他的同事说：“王××看上去很壮，很健康，6月份我们厂还专门体检过一次，王××没有任何问题。
”据世界卫生组织统计，“过劳死”的发病率正在逐年增加。
这种未老先衰、猝然死亡的生命现象让我们再次发现，生命原来如此脆弱，而无休止的加班熬夜、无法摆脱的压力负担正在一点点将它侵蚀。
过去，我们的媒体曾以旁观者的姿态大量报道过的存在于日本白领阶层的“过劳死”现象，今天已蔓延到你我的身边。
不少的人随着事业的蒸蒸日上，健康却一路负债，最终停泊在人生的“中点”。
丁克 有时候是因为被迫经济在发展，时代在进步，同时也让现代人有了越来越多的无奈。
如果现在有人列一份“我们不敢”的清单，“生孩子”铁定榜上有名。
为什么？
有人说了：“因为我们即使生得起，也可能养不起！
养得起，也可能没时间没精力养！
”于是，在这样的背景下，产生了中国的“丁克”一族。
一位在某公司当主管的刘先生说：“走在城市霓虹闪烁的街头，我感到很累，我都快30岁了，我还不敢要小孩，为什么？
因为养不起啊！
我还要供弟弟上学，我还要养活年迈的父母。
我已经很努力了，这个城市的工资水平不见长多少，消费却越来越高，很累啊，欲哭无泪。
”“儿女承欢膝下，尽享天伦之乐”，谁不懂这个道理呢？
而丁克族的一种普遍心态是：与其不能对孩子负责到底，不如不让他来到这个世界。
因为，“生育”二字好沉重。
首先是机会成本。
2003年5月16日，毕业后来北京闯荡的大学生小晓幸运地成为北京某家居建材连锁有限公司的销售业务员，并与该公司签订了劳动合同。
在小晓的不断努力下，2007年6月5日，小晓被提升到该公司的一家分店做经理。
2008年4月18日，小晓发现自己意外怀孕，随后，她将怀孕消息告诉了人事部门，希望得到公司照顾，安排她去离家较近的一家分店工作。
为了证明自己确实怀孕，小晓还专门去北京某医院开具了已怀孕两个月的诊断证明书。
没有想到的是，2008年6月15日，公司人力资源部经理以其怀孕后形象不好、不适宜继续干销售为由提出换岗。
当日，小晓被免除经理职务，回家待岗。
在小晓的一再催促下，公司终于给了她一个答复。
2008年7月16日，公司以没有合适的岗位安排为由，调任小晓到公司总部做保洁员，工资由原来的5000多元降为730元。
尽管小晓当时向公司人力资源部负责人和总经理都表明了自己已怀孕，无法从事保洁员劳累的工作，

第一图书网, tushu007.com

但此决定没有更改。
虽然后来在劳动部门的调解下，小晓得到一些经济方面的补偿，但失去工作的事实让她有种强烈的挫败感。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《如何度过艰难的日子》中写到：坚强的意志在艰难中才能炼成，真正的生命始于正视。
如何度过艰难的日子，告诉你如何摆脱困境，告诉你如何创造自己需要的和想要的。

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