

<<学会减压>>

图书基本信息

书名：<<学会减压>>

13位ISBN编号：9787801758484

10位ISBN编号：780175848X

出版时间：2008-1

出版时间：孟涵 中国教学出版社 (2008-01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>

## &lt;&lt;学会减压&gt;&gt;

## 前言

曾几何时，我们心地澄明，我们毫无羁绊，我们笑容灿烂，我们快意人生。然而，当告别懵懂岁月，长大成人直面生活以后，前所未有的压力纷至沓来。我们渐渐发现，生活其实是一场战争，危机四伏、暗流汹涌，风平浪静只不过是遥不可及的童话；心绪亦不复轻灵自在，丝丝缕缕，或化成百般思念，或化成柔情缱绻，或拴在名利的那一端，无牵无挂已然是少年时代奢侈的轻狂。

我们有压力！  
因为在心底，有一个渴望成功的梦想。  
我们已为之苦苦求索了很多年，还将为之追求很多年，就像夸父逐日般不知疲倦地前奔。然而，道路崎岖，荆棘丛生，我们面临着激烈的社会竞争，面临着自然法则的残酷考验。

我们有压力！  
因为在心底，有着难以割舍的挂念。  
我们牵挂年迈的父母，我们渴望回报他们的养育之恩。  
纵然知晓寸草之心并不足以报答三春之晖，但是必须要尽心尽力。  
我们不愿父母晚年仍为柴米油盐犯愁，仍为儿女的成家立业操心；我们更害怕“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，有一天父母会突然抱憾地离去。

我们有压力！  
因为在心底，还要点燃新的希望。  
我们希望自己血脉相连的后代不落后于别人，希望他们快乐健康地成长，希望他们拥有无比美好的未来。

这种种无形的压力让我们的精神不再激越饱满，让我们的生命之泉不再清澈常新。它无情地在我们的额头犁出深深的沟壑，为我们的的心灵打上痛彻心扉的烙印。无穷无尽的压力，就像是一浪高过一浪的潮水，排山倒海般压在了我们的身上，让人防不胜防，让人歇斯底里，让人身心俱疲，甚至让人玩世不恭、悲观厌世。

其实，人的心灵宛若琴弦。  
没有压力，无法弹出动人的旋律，压力过大，则会导致断弦的结局。  
所以，唯有学会减压，才能让生活的旋律永不消失，而且婉转悠扬。

学会减压，就是要学会不为生活中的诸般不如意彻夜难眠。  
不为生活的细枝末节干扰羁绊，不为曾经的失去惆怅悔恨，不为充满变数的未来枉费心机；学会减压，就是要学会告别沉重的脚步、妄想的桎梏，告别愁容满面、苦水横流。

学会减压，是一种理智的胜利，自此你将摆脱压力的桎梏，轻松驾驭自己的身心；学会减压，是一种心灵的升华，自此你的心灵天空将阴霾扫尽、月朗风清；学会减压，是一种人生的成熟，自此你将对生命的感悟增添一层、透彻三分！

学会减压，就是要多给自己一些空间，摆脱案牍之劳瘁，暂别名利之纠葛，抛却虚伪之客套，摒弃假意之奉承，让冷漠的眼神重新温暖，让迷惘的路途不再艰辛；学会减压，就是要多给自己一些时间，赏春花秋月，听春雷夏雨，沐幽谷清风，望长空一碧。

学会减压，绝不是消极地解脱、懦弱地逃避，而是睿智，是从容，是超然。  
它是对灵魂的隆重洗礼，目的是还心灵一片宁静之地；它是对俗务樊篱的突破革除，目的是守护住美丽的精神家园；它是从另一个角度审视自己，目的是让人洞悉生活的真谛。

人，一旦学会了减压，生命之舟将更加轻快，生命之歌将更加动人！  
人，一旦学会了减压，心灵空间将更加博大，人生舞台将更加宽广！

本书精辟阐述了生活中压力的来源、生活减压的要诀、减压的现实意义，是绝佳的心灵鸡汤。希望有它作伴，你能学会减压，卸掉身上一切不必要的重压，尘封所有不快的记忆，轻装走在人生的成功大道上。

## <<学会减压>>

### 内容概要

《学会减压》是本通俗读物。

该书精辟地阐述了生活中的压力来源、生活减压的要诀、减压的现实意义，是绝佳的心灵鸡汤。希望有它作伴，你能学会减压，卸掉身上一切不必要的重压，尘封所有不快的记忆，轻装走在人生的成功大道上。

## &lt;&lt;学会减压&gt;&gt;

## 书籍目录

引子 生活压力无处不在，科学减压势在必行第一章 坚忍乐观的性格是对抗压力的基本素质学会坚强，不被境遇吓倒狭路相逢勇者胜坚持的精神是成功的保障去除心中的怯懦感学会在如履薄冰的境遇生存开朗是划破阴翳的利剑勇敢地面对别人的嘲讽第二章 卓越的能力是抵御压力的坚实后盾提高情商，减少交往压力锻炼自己独当一面的能力化解周围的压力拥有一技之长，让自己不易被取代善于进行目标管理用创造性思维解决矛盾减少混乱制造的压力克服自卑的消极暗示第三章 豁达的心胸是免受压力困扰的屏障心胸豁达让生命之舟轻载放下，给心灵减负忘记痛苦，让心灵享受自由别把事情想得太严重别把小事放在心上别把自己太当回事别跟小人较劲儿用自嘲来解忧走自己的路，让别人说去吧第四章 平和的情绪是抑制压力的重要因素做好情绪的管家不要轻易动怒及时化解不快，不让压力久留选择快乐，凡事都能快乐宠辱不惊，享受快意人生不要庸人自扰，更不要被庸人扰别拿别人的错误来惩罚自己别让抱怨恶化了你的心情第五章 淡泊的心境是弱化压力的最高境界懂得放弃，获得轻松追求欲望，适可而止不要做金钱的奴隶摆脱金钱的重压别被虚名绑住手脚淡泊名利，知足而乐看淡得失，保持平常心慎独，不要让心灵背包袱凡事攀比只会让压力升级找到自己的位置，不必事事拔尖别在世俗的“标准”中迷失自己第六章 积极的心态是走出压力的无限动力吹散过去的阴影心情好坏，心境重于环境凡事多进行积极的心理暗示远离消极情绪轻松生活，切勿预支烦恼多想自己拥有的幸福经常使用乐观的语言别让压力扼杀了你的幽默感常常回忆值得珍藏的幸福第七章 博爱的情怀是疏导压力的心灵瑜伽学会感恩，让温暖融化压力嫉妒是个毒苹果学会欣赏不完美的自己用给予的快乐冲淡压力第八章 宽容的品质是驱散压力的习习清风宽恕他人就是善待自己包容生活中的欺骗容纳别人不同的观点尊重别人的个性和习惯放弃自身固执的偏见别强迫自己让所有人都满意妥协是包容的一种境界包容生活中的不完美第九章 良好的习惯是减轻压力的绝妙疗法别让小压力聚积不要等到累了才休息舍掉一些无谓的忙碌学会说“不”，不给自己强加压力会休息才能更好地工作工作之余不忘享受生活合理地浪费时间装出一份好心情像孩子一样感受生活积极休息，保持身体轻松睡眠充足是减压的良方第十章 恰当的发泄是释放压力的行为艺术把压力“吃”掉说出你的压抑在笑声中轻松在哭泣中降压用想象给自己解压轻轻松松做一个“白日梦”在运动中释放心情培养你的业余爱好平淡生活不忘偶尔放纵自己诙谐戏谑，疏通压抑之心



<<学会减压>>

编辑推荐

《学会减压》由中国教学出版社出版。

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>