

<<轻松处世的哲学>>

图书基本信息

书名：<<轻松处世的哲学>>

13位ISBN编号：9787802321786

10位ISBN编号：7802321786

出版时间：2008-10

出版时间：时事出版社

作者：闻君，金波 编著

页数：261

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>

<<轻松处世的哲学>>

前言

这是一个忙碌的时代，人人都在忙生活、忙工作、忙挣钱……忙无时无刻不在折磨着每一个人，使我们面临着生理和心理的双重压力。

如今。

“疲劳”一词已同“成功”、“失败”、“幸福”等词汇一样，成为人们普遍流行的口头禅之一。各种媒体上也经常出现有关“过劳死”问题的报道。

的确，在一个竞争激烈的社会里，工作压力和生存压力都是难以回避的。

为了啃到那块最大的“奶酪”，我们每个人都拼命地追求、拼命地奋斗、拼命地工作。

人人都被过多的工作压得喘不过气来，像一只背负着“大锅”的蜗牛，在各种应酬中举步维艰。

其实，忙也不见得全是坏事。

不是说，没有春种就没有秋收吗？

要生活，就要面对生活的压力。

压力也是催人奋进的“预警机”、实现自我价值的“加油机”、挑战贫困和落后的“强击机”。

适当的压力，不管是来自外部的，还是自我加压，都有利于我们的健康成长和顺利发展。

问题是，我们该如何面对压力带来的负作用。

显然，劳累过度会损害我们的身心健康，这就需要我们学会放松自己的身心，缓解身体和心理的疲劳。

实现这一点，要从外部因素和内部因素着手，双管其下，既要寻找和消除产生疲劳的根源，阻止其侵害我们的躯体；又要从内心筑起一道牢固的墙，不让其危害我们的心理健康。

要让自己的生活过得轻松，关键还是要有一种好心态。

同样的事情，为什么有的人觉得很轻松，有的人却觉得沉重呢？

打个比方：拿着一本好书躺在海边的沙滩上，有的人觉得那是一件很惬意的事；有的人则会觉得十分痛惜，认为自己在这段时间里本可以做很多事，浪费了实在不值得。

一个觉得“惬意”，一个觉得“浪费”，这就是心态不同的结果。

<<轻松处世的哲学>>

内容概要

本书是一部寻找疲劳根源、介绍放松身心方法的实用型书籍。它既全面阐述了导致疲劳的原因，以及疲劳给我们带来的影响和危害，也提供了具体而切实可行的放松技巧。特别是针对职场人士的工作现状，讲述了许多缓解压力的办法，具有很强的参考性和操作性。相信它能为我们每一个人带来实实在在的益处，让大家在忙碌的时代做一个身心健康成功人士。

<<轻松处世的哲学>>

作者简介

闻君，原名宋文郁，天津市人。

中共党员。

1949年毕业于中央团校政治专业。

毕业后留校工作，1950年志愿申请参加抗美援朝，任东北军区后勤部干事，1954年调北京中国青年杂志社工作，历任助理编辑、编辑、记者及文艺部副主任、主任、编委会委员，中国文联出版社副总编辑、党总支书记，编审。

中国纪实文学研究会副会长。

1954年开始发表作品。

1986年加入中国作家协会。

<<轻松处世的哲学>>

书籍目录

第一章 你的生活轻松吗 一、哪些人活得不轻松 二、压力是罪魁祸首 三、压力对我们的影响
第二章 培养轻松的能力 一、磨练优秀的品质 二、善于应对生活的挑战 三、主动战胜压力
第三章 打造轻松的心态 一、做事要灵活主动 二、生活要心态平和 三、人生要充满智慧
第四章 保持快乐的习惯 一、有快乐才会有轻松 二、掌握快乐的技巧
第五章 放松身心的方法 一、给心灵放假 二、给身体松松绑 三、小窍门助你放松
第六章 怎样过好职场关 一、都市白领的困顿 二、让职场不再受压 三、走出职场减压误区

<<轻松处世的哲学>>

章节摘录

第一章 你的生活轻松吗 在现代社会，每一个人都活得不容易，每个家庭都有一本难念的经

。一个人从出生到年老，会经历各种各样的烦心事。

婴儿饥饿，少年上学、考学，成长过程中工作、结婚、生子，中老年面临退休、更年期、配偶死亡，这些人生重要阶段所发生的事，都不可避免地会给人们带来冲击。

受自身素质、体能、遗传、修养、环境等方面的影响，当人们遇到这些事时，适应方式又是各不相同的，即使同一个人在不同时期，适应的方式也不完全一样。

而且这种适应的方式又具有两面性，即有益的或有害的。

正因为困难是生活中不可避免的，所以它成为人们最普遍、最严重的心理问题，给人们带来心理负担，让人感到生活是多么的不轻松。

一、哪些人活得不轻松 对于一个社会成员而言，生活的烦恼无处不在，而烦恼本身就是生活的一部分。

它就存在于你工作、学习的场所，就在你的身边。

例如：你在购物的时候，可能会遇到假冒伪劣商品或劣质的服务；你生病或子女上学时，会遇到难以接受的高收费……此外，诸如就业问题、爱情问题、人际问题、经济问题、住房问题、出行问题等等，都构成方方面面的压力。

这些压力齐聚而来，使人的精神和身体长期处于紧张状态。

（一）权威网络调查 下面是一份权威网络调查数据。

在一份对一万余名网民的问卷调查中，有人统计得出了一些相关数据比例，其足以引发我们的思考：

（1）男人活得最累，还是女人活得最累？

<<轻松处世的哲学>>

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>