第一图书网, tushu007.com

<<减压减出好心情>>

图书基本信息

书名：<<减压减出好心情>>

13位ISBN编号：9787506440103

10位ISBN编号：7506440105

出版时间：2006-10

出版时间：第1版 (2006年10月1日)

作者：理想

页数：305

字数：211000

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

<<减压减出好心情>>

内容概要

现代社会人人都忙忙碌碌，工作、学习压力都很大。
其实压力在很大程度上来说并非坏事，它可以使我们开动脑筋、努力奋斗。
如果视压力为包袱，整天在压力中争扎，消极对待压力，对我们的身心则是极为不利的，本书就这种现象开出了药方，通过学习新的理念与方法来调整生活节奏，克服各种压力，让生活变得轻松起来。

<<减压减出好心情>>

书籍目录

第一章 压力——现代人的文明病 一、揭开压力的神秘面纱　二、压力的主要来源　三、压力对个人造成的影响　附：性格和压力测试第二章 化解来自不同层面的压力　一、化解来自上司的压力　二、化解来自下属的压力　三、化解来自同事的压力　四、化解来自工作业绩的压力　五、化解来自家庭的压力　六、化解来自朋友的压力第三章 克服由压力产生的不良情绪　一、克服不安和恐惧　二、摆脱消极心态的自我设限　三、做自己情绪的主人第四章 实用减压术　一、宣泄减压术　二、冥想减压术　三、休闲减压术第五章 千万不要越减越压　一、烟和酒　二、疯狂购物　三、饮食选择　四、体育锻炼　五、睡眠不足第六章 轻松生活自己造　一、化压力为动力　二、不被生活琐事牵绊　三、知足者常乐参考文献

章节摘录

书摘 压力，并非那么可怕 找出压力的本质，对我们而言是非常重要的，因为一旦了解了压力，它就不再那么可怕，也比较容易将它打倒。
对于压力，有个非常好、同时颇符合这本书目的的定义：压力是一种认知，认为某种情况超出个人能力所能应付的范围。
这项定义的关键在于“认知”这两个字。
我们常常认为压力是外来的，一旦碰到了不如意的事情，就认为那是压力。
所以我们会犯一种基本认识的错误，就是只注意外在因素。
但事实上，我们所感受到的压力来自我们自己，是我们对压力源的反应。
因此我们应该往内心探索。
适度的挑战是让我们的人生不枯燥乏味的必要条件。
每个人都讨厌枯燥无趣，而单调的生活方式，会对心理造成不健康的压力。
心理学家赛登柏格，把这称为“生活平静无波带来的心灵创伤”，生活一成不变、缺乏挑战的人就会罹患这种病。
看科幻小说或者恐怖电影时那种毛骨悚然的感觉，往往可以减轻这种症状。
我们真的需要压力吗?适度，而且在能够纾解范围之内的压力，其实可以让生活变得更加亮丽。
这就是为什么我们会不断地规划长途旅行，运动健身，制定人生目标以及做各式各样计划的原因，我们这么做的目的是在告诉自己：“嗯，很好，又完成一件事了!” 如果没有事情打断我们的计划，那再好不过。
但是，真实的人生处处充满了突如其来的事情。
如果你期待了一个早上的那个电话，刚好就在你洗完澡步出浴室的那一刻响起，那不叫人生；如果你刚把一整个礼拜用量的菜塞满冰箱，你的先生恰好带着六个饥肠辘辘的客人回家，那也不叫做人生。
一般比较会发生的情形是：你在洗澡的时候电话来了，电话铃声被哗啦哗啦的水声盖过，使你没接到电话；或者是客人意外到访，你家的冰箱刚好唱空城计。
对于这些突如其来的事情，我们的反应非常重要。
对突发状况以及其他让人觉得有压力的情境，我们通常会有什么样的反应?把这些事情的影响减至最低吗?少之又少。
我们往往会因为这些事情，使自己对外在世界的既定看法更加深信不疑。
重要的电话常常在不恰当的时间打来；不请自来的访客常常在你最没有准备的时候突然出现。
考试总是让人害怕；孩子总是弄得乱七八糟；交通堵塞总是那么可恶。
我们认为这些都是无可改变的事实，同时也会不自觉地夸大这些事情的影响。
压力不是我们这一代才发明的。
早在19世纪80年代，美国医师毕尔德就已经有著作论述当代生活的压力。
他形容压力足以让人“神经耗竭”。
美好的过去并非真的那么美好。
事实上，每个时代的人，都得面对他们那个时代似乎无法治愈的疾病或天灾人祸，譬如饥荒，譬如战争。
每个时代的人，也都有属于他们那个年代的忧虑。
至于我们这一代，大家忧心的莫过于事业、物质以及科技的日新月异等。
压力研究领域的先驱塞利博士写道：“了解压力绝非为了逃避压力，逃避压力就跟逃避食物、运动或者爱一样不合理。
”塞利博士认为压力是“人身体对于任何加诸其上的要求所产生的反应。
” 如此说来，只要是活在这世界上，就不可能完全逃避得了压力。
既然如此，对于不断加在我们身上的各种要求，学习如何有智能地适应，就属绝对必要了。
我们的身体，就是设计来应付突发的危险以便作迅速反应的。
面临生死存亡关头的突发状况时，压力在刹那间涌现，这也是我们的身体发挥最大潜能的时候。

此时，我们的身体会迅速分泌肾上腺素，对我们意识到的危险做出最迅速的反应。
就像我们在千钧一发之际，从车轮下救出儿童或小动物一样，那种神经的突然绷紧，会让我们的精神维持在一种很亢奋的状态。
我们突然间承受了巨大的压力，但是同时也把我们的体能和精神状态推到了最高峰。
事实就是这样。
P6-8

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