

<<压力山大淡定是福>>

图书基本信息

书名：<<压力山大淡定是福>>

13位ISBN编号：9787514605730

10位ISBN编号：7514605738

出版时间：2012-10

出版时间：中国画报出版社

作者：龙盛泽

页数：264

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>

<<压力山大淡定是福>>

前言

压力山大是哪位？

我一提相信你一定不会陌生——工作不顺心，任务逼得紧，每天加班加点，却迟迟不见升职加薪，压力山大吧？

到了适婚年龄，没时间谈恋爱，相亲对象个个不靠谱，眼看就要步入“黄金剩斗士”的行列，压力山大吧？

看着同龄的富二代们有房有车又有好工作，自己“三无”不说，另一半也还没有着落，压力山大吧？

没有房子有压力，好不容易买了房，每个月的房贷却又让人透不过气来，更加压力山大；没结婚有压力，结了婚，婚姻不合，冷战频频，却又无处发泄，还是压力山大；独二代刚刚在社会站稳脚跟，却又面临着赡养两对父母，外加抚养孩子，确实压力山大！

面对这压力重重，世间多少人含辛茹苦，积劳成疾，又有多少人不堪重负，自暴自弃，社会的不断进步和富足，换来的却是更多的奔波和劳苦，这到底是社会发展的扭曲还是我们自己的欲望所致？

面对压力，我们能做什么？

是心字头上一把刀，缩进外表的硬壳下做“忍者”，还是把压力化成动力，去做奋力一搏的赢家？

当社会也不再遵循规则，当人变得不再单纯，当竞争成为一种常态，当肩上的担子压得你不得轻松，请不要愁眉苦脸，请不要怨天尤人，因为你不是一个人，在压力如山的今天，我们每个人都是挖山不止的愚公子孙。

在生活的重压之下，会塑造出三种人。

一种是强者，他们历经苦难的洗礼，将压力视作“天将降大任”于他的试炼与恩宠，他们百折不挠，极富韧性，当压力将其压得很低很低，一旦突破临界点，命运也会使他们一飞冲天。

他们是不惧压力的胜者，是与压力的角逐中的赢家。

成为强者的路注定孤独，因为大多数人都成为被压力击倒的第二种人。

第二种人并非全是弱者，他们也曾胸怀远志，也曾为那个叫做“理想”的东西而奋不顾身。

他们只是不够强大，败了，他们只是不够幸运，妥协了。

他们也曾抛洒汗水，他们也是一步一个脚印，但理想太远，现实太沉重。

他们不算很苦，却又始终不得轻松。

他们只是处在“生存以上，生活以下”的大多数人。

做强者，太艰难，当弱者，又不甘心，有没有一种能与“压力山大君”和谐相处的活法？

有，这就也就是我们这本书要探讨的——如何成为这第三种人。

第三种人是智慧的，因为他们懂得如何将压力以大化小，化重为轻；他们是圆通的，因为他们懂得如何与复杂的世界相处而不伤及己身；他们是自由的，他们甚至不必等到天命之年，即可做到“从心所欲不逾矩”，他们无疑是有福的，因为他们都有一颗淡定的心。

生活给我们压力的同时，也给我们提供了多种可能。

我们不能指望所有人都成为强者，但我们完全可以选择不成为弱者。

淡定并非一种调侃，更不是哗众取宠的新词汇，它是一种简单的修为，它可以让你在复杂的社会和人群中看清自己，可以让你在压抑的水泥森林中如沐春风，它可以让你从焦灼的欲望之火中回归心灵的安宁。

最重要的是，淡定可以给我们提供一种新的活法，它让我们醒悟：原来日子还可以这样过，即便压力山大，却也可以微笑着一路走下去，并且心里怡然而轻松。

或许，淡定才是生活本来应有的样子。

<<压力山大淡定是福>>

内容概要

本书立足现实，以当下热点词汇“压力山大”为题，直面其折射出的社会现状，试图探讨现代人应当如何在重压之下保持淡定之心以及如何更好的生活。

全书分十二章，引用众多现实案例，描绘人们在压力之下容易出现的诸多消极反应，进而分析压力成因，并从心态层面，给出相应的解决方向和调整建议，对如何塑造现代人的健康心理和自我调节做出关注和探讨。

<<压力山大淡定是福>>

书籍目录

第一章 压力来自外界的强加，淡定就是要让自己内心强大

- 1.世界再喧闹，也要按照自己的步调跳舞
- 2.你不必做到让所有人满意，讨好别人不如讨好自己
- 3.多关注自己，你会发现自己的能力不止于此
- 4.谁都想做自己喜欢的事，你不是没有选择，只是不够勇敢
- 5.不要为世界的险恶所吓倒，不要被他人的看轻所侵扰
- 6.想要成为牛人，就得敢干牛事
- 7.面对流言蜚语，我们真的需要莫大的勇气
- 8.弱者被耻辱压垮，强者让耻辱成为日后炫耀的资本
- 9.比挣钱更重要的，是要知道有了钱自己要做什么事
- 10.不在压力中爆发，就在压力中灭亡

第二章 压力已经如此之大，抱怨只会让你心情更差

- 1.假如生活欺骗了你，去适应而不是自怨自艾
- 2.闭上抱怨的嘴巴，迈出实干的腿
- 3.当你开始抱怨，你的压力就又大了一点点
- 4.当你遭遇不幸，抱怨只会让你越陷越深
- 5.如果有人给你气受，你是做祥林嫂还是用行动回击
- 6.如果你想用抱怨获得关注和同情，那么只会适得其反
- 7.公司里有人负责发牢骚，有人负责冷静思考
- 8.生气不如争气，抱怨不如改变
- 9.与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛
- 10.把抱怨的事列出来，写到纸上，烧掉
- 11.抱怨是一种疾病，最容易传染给身边的人
- 12.打败拖延，踢走哀怨，用态度干掉压力

第三章 小事不必生气，大事生气也没意义

- 1.别以为天下只有你一人不顺，别人只是不说出来而已
- 2.大事不生气，小事随他去
- 3.看开点儿，人生就没有过不去的坎儿
- 4.谁比谁知足，谁就比谁淡定
- 5.如果“泰坦尼克号”没有沉没，杰克和露丝会在一起吗
- 6.这世上最浪费时间的事情就是悔恨，因为那没有丝毫意义
- 7.生活是镜子，你对它哭，它就绝不会给你好脸
- 8.生气就是拿别人犯的错来给自己添堵
- 9.生气不但毁心情，还毁身体

第四章 把“鸭梨”放冰箱，压力也能变动力

- 1.上帝在你面前关上一扇窗，就会为你打开一扇门
- 2.不拼爹，不拼钱，拼的就是实力
- 3.欣赏自己，为自己而活
- 4.我们都无法决定自己的起点，但可以决定自己的终点
- 5.感谢上天给的不公，它让我们把梦想做到巅峰
- 6.不做愚公去移山，有山我们可以绕着走
- 7.失去什么不要紧，重要的是我们还能得到什么
- 8.在苦难中历练自己，在压力中成就自己
- 9.命运给你一个酸柠檬，你就要把它做成柠檬汁

第五章 谢谢你们曾经看轻我，让我拥有好故事可以说

<<压力山大淡定是福>>

- 1.一个人被打击惯了，他也就无敌了
- 2.有人骂，说明还在乎；全是恭维，才更应该小心
- 3.庄稼长得好，大粪也有功劳
- 4.感谢羞辱你的人，是他们给了你发奋的动力
- 5.诚挚的批评好过虚伪的赞美
- 6.面对逆境种种，你得有点定力
- 7.感谢生命中的逆境，是那些经历让我们浴火重生

第六章 羡慕、嫉妒、恨，不如淡定、学习、勤

- 1.当你开始嫉妒，你就已经看不起自己了
- 2.老话说的好：“临渊羡鱼，不如退而结网”
- 3.想要成为高手，就要敢于和高手过招
- 4.善于发现别人优点的人，往往自己也很优秀
- 5.成熟点吧！

攀比是小孩子干的事情

- 6.成功的人没有一个不是偏执狂
- 7.寻求别人的帮助，也是一种力量
- 8.感谢你的对手，对手越强，你就会越优秀
- 9.用竞争代替嫉妒，让压力变成动力
- 10.看见别人幸福就眼红的人是可悲的

第七章 淡定是冷静，是大度，是恒久忍耐

- 1.我们一路奋战，不是为了改变世界，而是为了不让世界改变我们
- 2.当你意识到自己有点自大了，别人就已经发现了你的愚蠢
- 3.较真就是自己跟自己过不去
- 4.忍耐不是把压力憋在心里，而是把它当浮云略去
- 5.面对刁难要hold住，失去理智就等于认输
- 6.不要愤怒，愤怒会降低你的智慧；不要仇恨，仇恨会让你丧失判断力
- 7.有气量跟窝囊是有本质区别的
- 8.不辩解，不争辩，淡然才是高境界
- 9.不要为了面子，丢了自己的一辈子
- 10.大度不是窝囊，宽容之人从来不是懦夫

第八章 压力人人都有，绝不做被压倒的弱者

- 1.世上没有十全十美的幸运，也不存在彻彻底底的绝望
- 2.职场新鲜人，就让自己像蘑菇一样生长
- 3.被绊倒未必是坏事，说不定绊倒你的是块金砖
- 4.当你连续遭遇失败时，你就离成功不远了
- 5.什么叫危机？

危机就是危险之中还有机会

- 6.安逸时谁都会享受，有压力不见得人人能撑住
- 7.唯有挫折能让你坚强
- 8.失业不可怕，怕的是就此丧失斗志
- 9.难以改变现状，那就换一种玩法

第九章 控制情绪不做“暴走族”，淡定才能提升幸福

- 1.工作再忙心不忙，日子再苦心不苦
- 2.情绪影响效率，心情决定结果
- 3.不要只顾发火泄气，多想想要承担的后果
- 4.不学周瑜小心眼，开阔心胸大气魄

<<压力山大淡定是福>>

- 5.别在气头上做决定，小心酿成大祸
- 6.遭到拒绝，别急着生气，先反思自己
- 7.控制好心情，走出纠结的情绪困境
- 8.控制不住情绪时，先默数十个数再说话
- 9.用对方法就能改变情绪
- 10.仇恨只会折磨你自己，对你恨的人没有任何影响

第十章 一时失意不失志向，记住，你永远比你想象的坚强

- 1.为什么会溜冰的人抵抗力会更强
- 2.成长就是在失败中不断前行的过程
- 3.当来到人生的最低谷，你今后的每一步就都是爬升
- 4.再糟糕，也糟不过从头再来
- 5.苦难背后是珍珠，够强大的人才配得到
- 6.可以被打败，但绝不能被打倒
- 7.压力山大，有勇气就不怕
- 8.顺境时要淡定，逆境时不做牺牲品
- 9.人生已经辛苦不堪，不要再把过往的苦痛背在身上
- 10.当你坚持不下去的时候，告诉自己再坚持一下

第十一章 压力再大也要乐观，日子再苦也能过得甜

- 1.乐观还是悲观，只是一念之隔
- 2.糟糕的不是事情，而是你的心情
- 3.凡事做好最坏打算，但要多想好的方面
- 4.改变我们能改变的，接受我们不能改变的
- 5.该发生的总会发生，但是你可以选择不烦恼
- 6.在黑暗中相信光明终究会降临
- 7.我遇见你，不是来和你生气的
- 8.每天在心中种一棵忘忧草

<<压力山大淡定是福>>

章节摘录

1. 世界再喧闹，也要按照自己的步调跳舞 按自己的曲子跳舞，就是做自己愿意做的事情，爱我所爱，无怨无悔。

这需要勇气、毅力与坚韧。

无数事实证明，但凡成功者，都是那些锲而不舍地朝着自己目标积极奋斗的人。

正如但丁所说：“走自己的路，让别人去说吧。

” 安东尼从7岁起就跟着裁缝师傅学习，14岁时来到美国。

到了美国后，他很顺利地在他家裁缝店找到了工作。

18岁的时候，安东尼决定要成立一家属于自己的店。

于是，他和合伙人共同买下了一间礼服店，他信心十足地把所有的积蓄都投资在这里。

在即将开业的前一天晚上，这个店被小偷偷走了将近8万美元的存货。

后来，他进的货在一场意外大火中付之一炬。

再后来，他发现保险经纪人欺骗他，根本没有把他支付的保险费支票交给保险公司，这场火灾等于没有保险赔偿，他因此变得一无所有。

接二连三的打击实在让安东尼受不了了，他决定到别的裁缝店工作。

但是，过了没多久，他渴望拥有自己事业的欲望又开始蠢蠢欲动。

怎样才能让自己的梦想实现呢？

他明白只有从现在开始，去投入地做自己的事业，而不是一直呆在这个裁缝店工作。

因为安东尼坚持着这个信念，所以不久之后，他的“法兰克礼服出租店”开业了。

在他的努力下，这家店终于成为底特律的知名店铺。

一位作家指出：我们此生不一定要成大名、立大功。

可是，我们一定要明白自己的梦想，并把它具体起来，使它成为可能，然后去追求它，去实现它。

从现在开始，按自己的节奏起舞，从自己的内心出发，从点点滴滴做起，开始追寻属于自己的胜利。

那么，我们离拥有像安东尼这样的成功还会远吗？

然而，在生活中，我们却远远没有做到这些，我们太容易向生活中的险阻低头，太容易屈服于别人。

比如，当你看中了一件衣服，而身边的朋友却一致说不好看，那么你多半不会力排众议，下决心购买的。

因为你不想穿一件大家认为很难看的衣服，你会想既然别人都说不好看，那一定是真的不好看。

不仅仅是在选择衣服上，在其他方面，诸如选择工作、爱人等，我们都会犯这样的毛病。

结果常常是拿别人喜欢的标准做了选择，却忽略自己内心的真正感受。

生活本身就是一出戏，每个人都扮演着其中一个角色。

扮演者的行为举止应和角色相符。

但他们往往做不到，因为他们常常会遭到排斥，受到旁人的讥笑。

你可能并不乐意扮演你所分配到的角色，剧组又不同意你更换，你应该意识到你有离开剧组、选择另一出戏的自由。

周刚原来是某公司销售部的职员。

销售这份工作很有挑战性，正符合他的个性，他也非常喜欢，工作成绩一直不错。

结婚后，他的妻子不喜欢他整天东颠西跑的，就希望他换个稳定点的工作，他岳父岳母也常常唠叨说：“本科毕业什么工作不好找，偏偏要做什么销售人员，有什么出息，还是找机会调调吧。

”他本不想换工作，他想在销售这一块做出点成绩。

但是禁不住亲人的软磨硬泡，他终于答应换个工作了。

在一位朋友的帮助下，周刚在一家公司当上了总经理助理，妻子、家人都为他高兴，不住地称赞他。

可是他开始变得不快乐，对自己没有信心，很简单的事情也感觉自己不能胜任。

<<压力山大淡定是福>>

尤其是工作的繁琐更让他头痛，每天上班就像例行公事一样，他不知道自己工作的意义何在，再也找不到当初工作的成就感和愉悦感。

于是，他开始不喜欢上班，下了班心情也不好，整个人都变了。

终于有一天，他想明白了，要做自己真正喜欢的工作，否则就会陷入痛苦的泥沼。

于是，他毅然辞去了安逸的总经理助理的工作，回到了原来的工作岗位上，他马上就恢复了原来的信心和斗志，不久就被提升为销售部经理，人也变得意气风发起来。

是的，在生活中，亲人和朋友出于好意会建议你找份好工作，可是工作原无好坏之分，只有是否适合于你的区别，别人并不知道你最适合什么样的工作。

所以，如果不能清醒、客观地看待自己的天性，盲目地追随他人的想法，最后苦的还是自己。

现实生活中，有多少人不是因为自己喜欢，而是迫于别人的意志而选择了现在的生活模式，去演那个大家喜欢的“角色”。

忙的时候就像陀螺，一旦停下来，就会觉得空虚，不知道自己生活的目的是什么，生活于是变成为“演戏”而“演戏”，不但没有幸福和快乐，还让自己痛苦不堪。

聪明的人，会经常扪心自问，自己想要的到底是什么？

按自己的曲子跳舞，做自己认为值得做的事情；在最孤独的时候，不妨就把玩孤独；站在一望无际的田野上，看野草和自己的思想一样疯狂地生长。

此刻，我们要做的是及时调整自己的生活状态，不要等到最后一天才去面对自己的内心。

P14-16

<<压力山大淡定是福>>

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>