第一图书网, tushu007.com

<<压力这么大，你该怎么活>>

图书基本信息

书名：<<压力这么大，你该怎么活>>

13位ISBN编号：9787535463265

10位ISBN编号：7535463266

出版时间：2013-2

出版时间：长江文艺出版社

作者：G戈登·利文斯顿

译者：刘建周

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

前言

内容概要

作者简介

书籍目录

第一章 寻找痛苦的根源，与心中的“ 魔鬼 ”做朋友——何面对身体压力NO.1 有些东西堵在我们和我们想要的生活之间NO.2 低估自己的优点让我们对未来更加迷茫NO.3 过去并不重要，重要的是抛开过去的阴影NO.4勇敢的定义就是直面自己的恐惧 NO.5 我们真正需要的是有勇气面对现实 NO.6 每个人都在体验孤独—— 一种由来已久的信念NO.7 度过自尊心被贬低的时期，保持自我的价值感 NO.8 从来没有人死于失眠 NO.9 为什么不把英雄身份授予每一个不幸死去的士兵NO.10 那些大男孩们热切渴望却又缺乏的东西 NO.11 消除对老去的恐惧，享受老去的补偿NO.12 多少生命虽至尾声，心中旋律仍藏终生第二章打开心灵的窗户给身心一次疗愈的机会——如何面对精神压力NO.13 控制自己的自卫情绪，处在友善之中NO.14 停止鄙视自己的不完美，将压力扼杀在摇篮 NO.15 对抗压力的一大要素，便是停止为我们的不作为寻找理由NO.16 管理好恐惧和负罪感，用最好的办法进行自我救赎 NO.17 幸福远不只是没有抑郁那么简单NO.18 倾听，一种唾手可及的快乐NO.19 我们被信息淹没却知识匮乏 第三章 善待自己，放低标准，学会享受生活——如何面对社会压力NO.20 没有什么像婚姻那样孤独 NO.21 对抗绝望，我们必须对内心的阴暗面微笑 NO.22 一个人能胜任自己所做之事，就可以优雅面对所有的压力 NO.23 与他人保持良好的关系并不困难，你只要重新评估下自己 NO.24 想要沐浴温暖的爱，必须先从童话世界中走出来NO.25 人类的大部分威胁都源自一种渴望：渴望整个世界围着自己转NO.26 当冲突产生时——思考自己是谁， 以及自己的核心身份NO.27 我们每个人都在寻找无条件的爱，注定在其中遭受打击 NO.28 善于运用自己孤独的权利，确信自己的正确NO.29 活得简单一点，能够包容确定性才能获得幸福 NO.30 面对一个出尔反尔的集体，我们如何没有压力地保有自己

章节摘录

是我们强盛的生命力，生命力越贴近大地，就越真实存在，越有生存的价值与意义。
世界不会注意到我们永远无法愈合的伤痛，将沉重的压力压迫着我们，让我们屈服于它。
迫使我们在无能为力与无所不能之间踩钢丝。
但在这一切紧张害怕的过程中，沉重的压力同时也是我们强盛的生命力，生命力越贴近大地，就越真实存在，越有生存的价值与意义。
一个人越是在意世事走向的不确定性，就越积极地将自己的内心置于恐惧的死亡境地。
在所有害怕的事情中，我们真正需要的是有勇气面对现实：我们正在老去。
在生命的暮年穿越太平洋的竞赛是一个非常有趣的隐喻——全力以赴、扬帆破浪、志趣相投者伴随左右。
还有什么比这更好的事情吗？
你有两个月的悲痛期，之后，如果你还没有回到原来的自己，那么你就有心理疾病。
每天保证,8 小时睡眠的重要性是子虚乌有之事。
实际上，大部分人睡更少的时间照样能依然如故，我们可以信任身体能够在因疲劳而崩溃之前补上觉。
我们迫切需要真正的榜样，所以我们应该仔细选择真正的英雄。
并具有勇敢的精神以克服恐惧和帮助他人。
无论在任何年龄，男人对自己的惩戒莫过于忽视其存在，骄傲、自信、满足、拥有将是男人永生课题，宁愿被惩罚而不愿被忽视。
我们有时感觉不到被任何人关注是一种形式的愤怒，是不可忍受的孤独。
而那些感觉无能为力、不被关注的人会犯下可怕的罪行。
然而，这种感觉正是老年人的命运。
我们需要榜样的力量，见识一下那些先行者如何通过行动践行他们的人生信条。
这使我们能够最好地吸收他们的价值观。
压力的产生也可能是因为对事情本身的理解造成的。
过分夸大了事情的重要性和后果，导致心理负担加重。
不少人往往因为急于求成，而忘记了对事情本身的思考。
留一点儿时间思考能让你更清楚地看到事情本来的面目，同时也给了自己一个解剖情绪、分解压力的机会。
生活中愤怒的背后，是两个难以表达的情感——恐惧和不幸。
如果你无法改变身边的人，至少具有让他们吃惊的满足感。
我们看待自己的方式与别人看待我们的方式之间存在断点，这些大部分都归于我们缺乏自信、一叶障目，遮挡了自己原始阳光的一面。
我更喜欢激励人们放弃被动，停止等待来自外部的答案，调动自己的勇气和决心，努力发现哪些改变会让自己更接近他人，更接近自己想要成为的人。
我们都是会犯错的凡人，挣扎着去创造一个世界，在这个世界里我们尊重别人的权利，允许别人对生命的重大问题形成自己的信仰，形成对自己而言看似最好的信仰。
我们每天的奋斗所谓何故？
对自己生活的重要性忧心忡忡、缺乏清晰的目标、感觉不到满足、对死亡诚惶诚恐，因此极度渴望为我们的存在寻找一种解释，并获得心灵的慰藉。
倾听是一种强大的改变手段，倾听的行为能够体现并能确认我们对对方的关切，如果将记恨、抱怨抓得太紧，如何腾出手来拥抱温暖。
睿智的人往往能通过自己的人生阅历找到一种有益于他人的生活方式。
这种能力可以让我们高瞻远瞩，预见未来。
面对新形势，我们可以胸有成足，做出正确判断。
在生活中，许多压力是完全由于自己的虚荣心导致的。

为了穿名牌时装、用高档化妆品，住漂亮豪华的房子……不得不拼命地赚钱，无端地增加了自己的压力。
适当放低一下标准，放松一下自己的心情，学会正确面对压力，真正地享受生活。
婚姻代表着我们找到了那个能让我们变得完整的人。
因为很少有人感觉人生是完整的，所以我们寻找帮助也就不足为奇了。
我们的内心都充满了叛逆与不安分，审视心灵，对信仰的拷问、对生活的领悟、对人性的反思，这样才能战胜自己内心黑暗的一面。
身体、智力、社交、精神——每一种优雅都有自己的精彩。
能够应付生活中的损失，面对困惑和荒谬，依然保持喜悦和欢笑的能力，这就是优雅带来的胜利之道。
摒弃“世事艰辛、生命短暂”的世界观，放松心态，练习建立友谊关系，找到自己的幽默点，渐渐你会发现，快乐很简单。
无论是否获得进入天堂的奖赏，我们至少能有一些指导自我的东西，让我们穿越每天都必须面对的迷宫。
太过迟钝、太过害怕，或者太过分心而不去问这些重要的问题，我们才真正迷失了自我。
在一个我们自认为绝大多数人都比我们更加幸福的世界里，我们感觉活的很难。
这提升了我们一种永远都无法满足的渴望感。
这种思想状态包含贪婪和嫉妒。
尽管这个世界破洞百出，但真的不用担心，每个破洞都会找到一个补洞的人，只是不要轻易放弃自己，多花时间成长自己，认清自己以及自己所做的事情。
在人们设置的所有要求中——经济安稳、工作有意义、满意的业余休闲和友谊——其中最孜孜以求的一点就是与另一个人建立长期的亲密关系，通常是与异性，虽然也不一定必然是异性。
人们都会遇到一些十分确信自己正确的人，以至于他们相信必须转变那些与自己意见不同的人或者强迫对方改变的观点。
我们必须能够心甘情愿地接受他人的行为方式，同时也要能够依照对我们最有利的方式来追寻自己的幸福。
那些拥护这样一种“是耶非耶，终吾国也”理念的人，实际上是企图利用所谓的“爱国主义”作为幌子而蒙蔽大众。

媒体关注与评论

经常监督的压力之下成长的人们，不能希望他们多才多艺，不能希望他们有创造的能力，不能希望有果敢的精神，不能希望有自信的行为。
——赫尔巴特德国著名的哲学家、心理学家　你所能形成的最好习惯就是不断学习并掌握戈登·利文斯顿的处事智慧。
他能将他所说的话变成现实，他的书能让你永远置身于成功者的圈子之中。
——丹尼斯·维特利博士全美激励大师《成功心理学》作者　幸福的理解有千万种，每人的诠释都不同，但是人生最大的幸福就是可以做自己。
相信自己，跟随自己的心灵和直觉，不要盲从信条，不要盲目攀比，你就会是最幸福的。
——李开复　如果你不断重复做某件事，在生理学上说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系，比方说，如果你每天都很生气，感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。
这就变成了你的一个情绪模式。
——张德芬　是的，我很重要。
我们每一个人都应该有勇气这样说。
我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。
重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。
——毕淑敏

编辑推荐

名人推荐

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