

<<减压生活>>

图书基本信息

书名：<<减压生活>>

13位ISBN编号：9787539032986

10位ISBN编号：7539032987

出版时间：2009-12

出版时间：江西科学技术出版社

作者：宇琦，鲁直 编著

页数：248

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>

## <<减压生活>>

### 内容概要

在这个压力无所不在的时代，太多的压力让人身心俱疲，本书帮你全方位警戒压力、安抚压力、控制压力、控制压力、抗击压力、缓解和释放压力。

## &lt;&lt;减压生活&gt;&gt;

## 书籍目录

释放压力：整顿心情是最好的解压阀 整顿心情，“舍”得更轻松 换一种思考方式，压力成动力  
换种活法，世界其实很宽广 给心情涂上颜色，做个积极的人 学会慢生活，让心情“充充电” 拥有自己的解压手册，活力生活从现在开始 幽默自嘲，一笑解千愁 善待自己，不要自寻烦恼 激发快乐想象，给心灵松松绑 控制压力：平衡自我身心的秘诀 用呼吸改变心情、调节压力 腹式呼吸，给紧张焦躁一贴清凉剂 坐禅呼吸，让心灵休息片刻 自我暗示，舒缓心灵的自律练习 冥想，随意自如掌控情绪 呼吸+冥想，双管齐下效果好 站起来，“坐”是万压之源 多晒晒，偷个闲约会太阳 拒绝鼠标手，让手指们“散散步” DIY瑜伽，办公桌也能变作瑜伽垫 黄金1小时，让“午休”名副其实 动一动，10分钟就够的“减压操” 安抚压力：别让压力向你发飙 信念上路，压力勿扰 我是最优秀的！ 自言自语也是一种放松 与压力源保持距离 系统脱敏，科学抗压 放开心扉，压力都是纸老虎 不变应万变，平和最宝贵 情况最坏又能怎样？缓解压力：身体与心灵共轻松 发现身体上驱散压力的通道 让大脑也“散散步” 心灵瑜伽，放松身心的秘诀 走进健身房，换个环境解压力 办公室放松操，消除疲劳成效大 古代秘传的气功，身心修行两相宜 抗击压力：全方位总动员 吃对食物少压力，饮食细节疗心病 养出好睡眠，远离压力困扰 把脉你的特效穴点，激活全身的快乐细胞 运动，没有心病的一种活法 大自然也是间疗养院 抒发内心世界，沟通也是一味抗压良药 享受神奇音乐，悦心养生双受益 书中寻自在，打造你的“悦读”生活 时尚芳香疗法，让心灵回归自然 沐浴，给心灵一种微妙的体验 解放压力：导引解压，轻轻一按一身轻 刺激穴位缓压力，按摩招数有门道 缓解压力从“头”开始，放松身心又疗养 轻揉慢抚耳和眼，随时随地减压力 抚慰心灵的秘方，按到心坎才自在 赶走无情的压力，一按即灵的肩颈导引术 腰背按摩保健法，轻松远离亚健康 减缓疲劳更增寿，按摩腿部受益多 压力烦恼留外边，风靡足疗带回家 “按走”失眠，无压自然睡得香 身心轻松最健康，一揉一捏消臃肿 按摩也美容，永葆嫩肤水润 肠胃放轻松，小肚肚“按”平警戒压力：做自己的健康顾问

## &lt;&lt;减压生活&gt;&gt;

## 章节摘录

释放压力：整顿心情是最好的解压。光怪陆离的都市生活，有那么一群人以写字楼为家，在那里，他们以不懈地努力向人们证实自己对于梦想的执著追求。

写字楼，钢筋混凝土的建筑物，承载着这样一群人光辉的理想。

他们是我们眼中生活色彩最为绚丽的人群，他们是许多人仰起脖子去仰望和追求的目标。

他们的衣着常常被人谈论，他们的举止常常被人效仿，他们的故事被镀上金边，他们的辛劳却无人理会。

这群人被命名为“白领”，他们靠着智慧的头脑穿梭于都市的楼群与楼群之间。

清晨，他们最早迎接朝阳；午夜，他们踏着月光回家。

当金融危机的钟声敲响时，这群占着极大社会比重的人，将又一次面临激烈的职场竞争。

他们像蜗牛一般，背负着重重的壳，仍然要一步一步地向前爬。

在这个“快餐”式的时代生活中，我们要承受没完没了的压力，无法逃避。

因此，面对压力，我们首先要做到释放压力：给自己一个好心情，从容面对压力，让疲惫的心灵充满激情与活力！

整顿心情，“会”得更轻松。很多时候，人们面对人生的选择都会变得无所适从，但又不想轻易放弃其中的任何一方，本来就很压抑的内心因此而变得更加沉重。

韩女士是一家私企老板，近年来她开始出现失眠、脱发的症状，后来常伴有月经不调，每天都要靠安眠药才能入睡。

找了好几位名医，吃了许多药也不管用。

特别是公司面临兼并，许多事情都必须她亲力亲为。

直到身体每况愈下，时常感到力不从心时，她才开始面对选择的难题——是继续留守在生意场上还是“休业”？

但她又觉得生意人就得抓住商机，错过就意味着失去竞争力，那时再想翻身就困难了。

“管家管孩子，我也想，我也知道自己欠他们的太多太多了，可我实在是不甘心抛弃我现在拥有的一切啊。”

可是看到自己的身体并不能随着自己的意志长行此路，她最终决定“休业”回家，过自得其乐的安逸生活。

现在连她自己都经常说：“有的时候我是把自己的‘弦’绷得太紧了，压力、竞争、劳累、焦虑这些经常与我结伴而行，从来就没有轻松的时候。”

职场如战场。

很多人像韩女士这样，经过努力拼搏，创建了自己的事业。

但是，正如时下流行的一句话“出来混迟早都是要还的”。

没错，许多的成功都是有代价的。

适时地做出选择，适当地放弃一些，就能让自己活得轻松一点。

职场人最大的心病就是舍不得、放不下。

然而，人生在世，有得必有失。

面对选择的时候，一个不懂适时舍弃的人，就是一个愚蠢、可叹的人，至少是一个不懂珍惜健康的人。

在纷繁复杂的事业和生活中我们谁都免不了选择和放弃，但是如何放弃，也需要掌握一些方法。

减压ABC放弃的方祛放弃人生金钱至上的想法，学者活得轻松、幸福。

要活出轻松与幸福，必须学会发现与品尝生活中的乐趣，哪怕是草莓的甜美、阳光的和煦这样简单的事物，都会带给你无限的美好情绪。

与其为了财富而昼夜乍眠，为了地位而阿谀奉承，不如多花点时间与精力放在朋友和亲人身上，放在心灵的陶冶上，毕竟金钱不是人生的唯一追求，它之外还有很多好的东西值得你去珍惜与把握。

远离忧郁、悲观这不利健康的情绪和想法，保持健康年轻的心态。

学会合理运动、充足睡眠、笑口常开，不仅有利于改善，而且对增强体质也大有裨益。

## <<减压生活>>

相信经常如此，你定会对生活充满热情，对自己也非常满意。

放弃积怨、憎恨，甚至钩心斗角的想法，建立良好的人际乏系。

任何良好、持久的人际关系都少不了一颗宽恕与感激的心。

对曾经伤害与谈角琿-过你的人，不妨放下怒气与怨恨，试一试多些沟通与交流。

对于那个经常在背后讲你坏话的同事，与其自己生怨气，还不如主动调解一下你们的关系，让对方知道你对她不会造成威胁，而且你也不是那种睚眦，必报的人。

下次当她换新衣服时，可以这样的赞失“你这件外套很配你的气质，是在哪里买的啊，真有眼光”。

宽恕是一种旷世的美丽，相信当你把欢乐留给火象时，自己也会有个美丽以情！

<<减压生活>>

编辑推荐

《减压生活:再不做写字楼"压力锅"》是由江西科学技术出版社出版的。

<<减压生活>>

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>