

<<抗压有方法>>

图书基本信息

书名：<<抗压有方法>>

13位ISBN编号：9787539247267

10位ISBN编号：7539247266

出版时间：2007-3

出版时间：江西教育出版社

作者：傅佩荣

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>

## <<抗压有方法>>

### 内容概要

《抗压有方法》内容简介：“压力”常是现代人挥之不去的梦魇，无形中伴随而来的往往有焦虑、失眠，生活痛苦指数也随之攀升。

深受众多读者喜爱的哲学专家傅佩荣教授，对于“抗压”这门学问，自有他的一套方法，有关“化解逆境”、“轻松抗压”，并配有切实可行的方法，轻松自在快乐生活的窍门尽在其中。

快乐人生的关键：了解自己，认识自己。

明白自己追求的是什么，在奋斗的过程中，体认成长的喜悦。

得意时好好珍惜及品味，失意时努力学习与充实。

不要处处与别人比较。

即使无法改变命运，也可以改变自己对命运的态度。

适合上班族在办公室的放松运动：头部运动：双手抱头，视线向下，左右轻轻转动，重复几次。

肩部运动：椅子往后退一些，双手贴于桌上，上身往下压，重复几次。

指头伸展：左手伸直，用右手把左手掌往下板，停十至十五秒再换手做，此运动适合常打电脑者参考。

。

## <<抗压有方法>>

### 作者简介

傅佩荣，1950年生，祖籍上海。

台湾大学哲学研究所毕业，美国耶鲁大学哲学博士，曾任台大哲学系主任兼哲学研究所所长，比利时鲁汶大学、荷兰莱顿大学讲座教授，现任台大哲学系教授。

傅佩荣教授的教学深受学生的欢迎，曾获教学特优奖、大学生社团推荐最优通一口气课、《民生报》评选校园的热门教授等奖项。

另外在学术研究、写作、演讲等方面皆卓有成就。

近年来在大陆也颇有声誉。

傅佩荣教授著作甚丰。

其作品深入浅出，擅长说理，范围涵盖哲学研究与入门、人生哲理、心理励志等。

著有《生命重心在何处》、《人生需要几座灯塔》、《抗压有方法》、《不同季节的读书方法》、《哲学与人生》等。

## <<抗压有方法>>

### 书籍目录

抗压有方法  
抗压Part 认识逆境，突破逆境  
逆境智商第一招从局外人看问题一切复归于平淡除旧布新  
谈座右铭不用白白受苦罪恶造成困境面对死亡威胁浩劫重生面对人生，需要四种勇气自杀不是人生的选项  
抗压Part 化理论为行动勉强与修养在惜福中努力凡事预先准备真诚是第一准则值得追求的理想父母的忧虑一起来为青少年担心  
放开对“结果”的执着活力来自观念生命意义由何而来保持流畅的思想欣赏老子的智慧效率与压力之间  
抗压Part 培养积极价值观交友的考量消极与积极心灵成长的契机欲望的牵引求生的价值观为“钱”伤脑筋不必沉湎于过去无为的妙用  
抗压Part 转换心境，轻松生活  
调节自己的性格面对命运的态度如何可以“换个角度”？练习转换心情认真过日子生活需要调节保持心情轻松  
增强心智力量不要幻想一夕致富

## &lt;&lt;抗压有方法&gt;&gt;

## 章节摘录

抗压Part 认识逆境，突破逆境逆境智商第一招让自己喘一口气，先肯定事情还好没有变得更坏，然后整顿自己所拥有的资源。

几年前我去荷兰教书一年，发现荷兰人的处世态度有些特色。

譬如，他们喜欢发表意见，目的主要是疏导情绪，至于自己的看法能否被采纳或者形成共识，则不太在乎。

大家各说各话，不必压抑情绪，生活将会比较轻松。

相形之下，我们的社会比较严肃，一旦开口表示自己的想法，如果受到质疑或批评，好像就下不了台，没有面子似的，然后恼羞成怒，制造许多不必要的纠纷。

意见没有受到尊重，显然是最常见与最基本的“逆境”。

这正是自我训练的第一步。

后来我才知道，原来荷兰人有一句口头禅，译成中文的意思是：“还好事情没有变得更坏。”

不论发生任何事情，首先要想：情况也有可能更糟。

譬如，张三发生车祸，车子毁了，就要想：还好人没有受伤。

万一受伤断了一腿，就要想：还好只断一条腿。

如此依序去思考，重要的是人还活着，还有机会去“想”。

这种办法绝不是阿Q精神，也不是鸵鸟作风，而是面对现实，整顿身心，准备重新出发。

台湾有一位小朋友，只活了短短的十年，就因为癌症而去世了。

他名叫周大观，在治疗期间切除一只脚。

但是，他写了一首诗，题目是：“我还有一只脚”。

这种想法无异于让自己喘一口气。

事情既然已经发生了，抱怨有什么用呢？

“早知如此，何必当初？”

在说这句话时，我们希望时光倒流，可以让自己重新作一次比较聪明的选择。

但是，人生的历程是环环相扣的，由福生祸与因祸得福的例子不胜枚举。

并且，在追究原因时，一定可以找到许多借口，让自己减少责任的压力。

换言之，发生在我身上的事，并不仅仅是我造成的；依此类推，发生在别人身上的事，也不应该全部怪他；然后，社会上的一切事件，都与每一个人有或远或近与或深或浅的关系。

人的社会形成一个大的因果网，正如宗教所谓的“共业”。

在共同命运的笼罩之下，个人应该如何自处？

孔子的回应是：知其不可而为之。

这句话提醒我们要依自己的理想去活。

既然人生充满逆境，我们何不接受这样的考验？

重要的不只是“幸好我还活着”，而是：既然活着难免会有逆境，那么我何不按照自己的理想去活？

因为这时遇到困难，会有心甘情愿的感受。

好像“求仁而得仁，又何怨？”

换言之，如果人生注定无法免除痛苦，那么值得省思的不是如何解除痛苦，而是要接受何种痛苦？

这时思考的焦点就变成：我要为了什么理由而接受何种痛苦？

以孔子为例，他希望造福百姓，在周游列国时屡次遭遇困境，但是奇怪的是：他经常处于快乐的心境。

他描述自己时，说了这样的话：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”

意思是，他可以“忘食，忘忧，忘老”。

他的“三忘”并非由于健忘症，而是因为把握住自己的理想，生活中充满快乐。

暂时抛开大人物的大理想，只就平凡人的生活来看，我们将会发现：许多逆境来自于“心想而事不成”。

譬如，学生毕业时正好遇到经济不景气，于是陷于失业的困境。

## <<抗压有方法>>

这时怎么办？

与其怨天尤人，不如研究自己还有什么潜能可以训练、培养及发挥，或者社会上还有什么工作可以让自己先脚踏实地做了再说？

每次看到国内外新闻各种灾难的报导，我都会觉得自己算是很幸运的人，可以在台湾生活，从事自己有兴趣的教育工作。

## <<抗压有方法>>

### 编辑推荐

《抗压有方法》：成功励志，经典人生，即将登陆CCTV“百家讲坛”开讲。  
当下社会，充满挑战、张力，焦虑指数不断上升的你、我、他（她），如何化解逆境，轻松抗压？  
抗压有方法，让我们一起来验证。

<<抗压有方法>>

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>