第一图书网, tushu007.com

<<轻松减压快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<轻松减压快乐生活>>

13位ISBN编号：9787801415981

10位ISBN编号：7801415981

出版时间：2007-11-01

出版时间：台海出版社

作者：孙和

页数：240

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

<<轻松减压快乐生活>>

前言

当今时代是竞争的时代，各行各业的激烈竞争，使现代生活变忙碌与紧张。
企业的竞争、行业的竞争、就业升职的竞争，繁重的学业、升学的烦恼，都给人们造成了相当的生活压力。
另外，心理因素，如过高的自我期望、自我设限，由于缺乏交流造成的人际关系紧张、过于敏感、内向、缺少实际行动、缺乏安全感等也都会给人们带来压力。
根据有关专家分析，人们在受到不同程度的压力后，心理上都会产生紧张、不安的感觉。
因此，压力是不以人的意志为转移的客观存在。
无论是什么人，都无法逃避来自方方面面、大大小小的压力。
因为，我们生活在一个充满压力的世界中，压力已完全深入到我们的生活与工作中。
然而，我们每个人又都需要适当的压力，压力会使芝麻、花生、大豆、橄榄流出晶莹、润泽、喷香的油来；压力会使甘蔗流出清甜的汁液：压力会使雄鹰展翅；压力会使碳变成坚硬的、光芒四射的钻石：压力使我们不能松懈怠惰，压力使我们浑身充满活力，使我们鼓起战胜一切困难的力量。
由此可见，适当的压力在某种程度上来说是好事，它可以转化为个人奋斗和社会进步的动力。
但是，在现实社会生活中，许多人被压力所压倒，他们不能以积极的态度对待压力，视压力为包袱，整天在压力中挣扎。
它在心理方面的反应是：忧虑、沮丧、恐惧、消沉、心悸、急躁等；在生理方面的压力，使心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等一系列症状。
又因此而产生了各种各样的疾病，如心脏病、胃溃疡等。
据调查75%的疾病是由于过度的压力造成的或使之恶化的。
过度的压力是人生一大灾难，过度的压力会威胁我们的健康、心灵、生活，它足以摧毁我们的生命。
早在19世纪，美国医师华尔德就告诫人们说，压力足以让人“精神耗竭 ”。
所以，我们必须学会减压。
你只有正确地认识压力，才能使压力的程度能够与你的生活相协调。
人生观和世界观的差别，使得人在压力面前表现迥异，生活的艰辛源于压力的复杂纷呈。
只要压力不超过人的最大承受极限，便应该直面压力，笑看人生。
将压力转化为前进的动力，用辛勤的双手和聪颖的大脑开辟出生活的新天地，往日的苦涩终将酿成美酒。
《轻松减压快乐生活》以精练的语言，严谨的结构，融科学性与趣味性于一体，让人们在细细的品味中找到适合自己减压的方法。

<<轻松减压快乐生活>>

内容概要

《轻松减压快乐生活》教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。
从最简单的“每天保持微笑”做起，随时给心灵保鲜，就能预防心身疾病的侵袭，驱散疲劳，更愉快地工作和生活。
在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。
面对这重重健康危机，该如何应对呢？
怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？
《轻松减压快乐生活》正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。
教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。
从最简单的“每天保持微笑”做起，随时给心灵保鲜，就能预防心身疾病的侵袭，驱散疲劳，更愉快地工作和生活。

<<轻松减压快乐生活>>

书籍目录

第一章 生活处处有压力男人的心理门槛生活压力层出不穷羡慕别人造成生活压力期望值高压力也大焦虑的压力无处不有欲望压得你难以喘息疯狂购物让心情不安工作带来致命的压力人际距离带来的压力社会固有观念带来压力顾及他人会产生压力小事带来大压力活得累的18个压力根源第二章 压力对人的危害工作压力动摇婚姻生活不幸婚姻对健康具有杀伤力压力，白领心理疾病的祸根心灵不安所产生的后果年关压力恐惧症压力带来的不治之症压力对生理造成危害压力对心理造成危害性格对压力的反应压力对人体健康的致命影响第三章 压力对性格的影响自卑是束缚人的绳索不请自来的不速客——头痛疲劳的人没有好情绪给浮躁的心一点清凉不要陷在抑郁中不能自拔走出以自我为中心的极端走出消极心态的阴影愤怒会严重损害你的健康第四章 有了压力怎么办忧患和安逸都是一种生活方式不以物喜，不以己悲不是你的就别再勉强不为得失而忧愁不要将失败看得太重不要让痛苦缠绕自己凡事朝着积极的方面想要善于控制自己的情绪不要让拖延来折磨自己不要使错误成为未来的包袱要避免在心理上滋生失落感学会适应生活中的变化要善于进行自我调节寻求改善人生的机会提高应付灾祸的能力保持一个好的精神状态增强自己的抗压能力让直觉进入我们的生活退一步海阔天空必须善于克制自己要善于接受压力第五章 用良好心态面对压力适当的压力能丰富你的人生用积极的心态对待压力对压力要有正确的认识为人还是大方点好凡事不要求全责备在压力面前要保持心理平衡用平和的心态对待压力用坦然去面对时要敢于挑战压力把压力变成动力要勇于面对压力第六章 走出压力的陷阱从尽善尽美中摆脱出来不把压力背在肩上不要把竞争伙伴看成家消除压力的关键在于调适自己保持理智的心态乐于用最高目标激励自己要勇于从挫折中奋起用积极的自我暗示摆脱压力带着自己走出压力第七章 不要被生活琐事牵绊抓住眼前的点滴时光妥善处理好生活琐事养成事前计划的习惯不做不值得做的事一次只专心做一件事不要抓住工作不放让工作变得有条理性办公桌管理技巧不要为债务忙昏了头不为小事所羁绊读书能使你无压一身轻第八章 让自己快乐起来快乐是一种积极的心理状态给自己的生命以快乐快乐是一种责任快乐可以带来好运用笑容来装饰自己的人生快乐掌握在自己手中用一种超然的心态对待一切改掉过分担忧的毛病想得开就会快乐第九章 放松包袱 智慧生活技巧地推辞自己不愿做的事让他人乐意听你的“抱怨”做自己喜欢做的事情为他找一个台阶下放松你的心情要正确面对竞争第十章 减压方法与技巧自我锻炼要讲究方法大脑健美操步行让你拥有健康减轻压力的行为处方心病心治的减压法笑出轻松，哭中发泄示爱减压用良好的人际关系化解压力减轻压力九法锻炼使人情绪好经常做做减压操快速减轻压力的方法做一个快乐的人我们能够把握的只有今天

章节摘录

男人的心理门槛　　联合国教科文组织在一份报告中指出，从世界各国大量的统计资料看，43岁到45岁之间的男人在生理上将发生巨大的变化，为此把44岁定为青年和壮年的分界点。
人的生命曲线从高峰跌下，而工作和家庭的负担曲线向上升，这两条剪刀状曲线的相交处正是44岁，所以，44岁又可称为“中年剪刀”的轴。
由于生理上的变化，使中年男人在心理、思维和工作等方面都发生显著变化，出现了信念危机、生理危机、事业危机、职业危机、人性危机、心理危机、情感危机和亲子危机等8种危机，其中心理危机有：（1）孤独 44岁男人忙忙碌碌，负载着家庭和事业。
由于一头扎在自己的天地里，很少有时间与别人进行交流，44岁男人会倍感孤独。
竞争空前激烈，人与人之间的关系越来越冷漠，彼此产生警戒之心。
成功的44岁男人有种高处不胜寒的感觉；事业进展不顺的44岁男人难免会产生沮丧、压抑的感觉。
“我的心已老”是44岁男人常发出的感慨。
大多数中年人都会有内在的、精神上的孤独。
44岁的刘先生是一家大商场的经理，他说自己没有任何亲密的朋友，他不愿意与自己的下属有太多交往，“我认为要把自己的事情完成得好，就得与他人保持一种不带任何感情色彩的关系”。
他觉得对另一个人流露真情是不恰当的。
在现实生活中，一个44岁的男人没有一个知己不足为奇，许多人都承认他们没有一个可以完全信赖和吐露心事的亲密无间的朋友。
然而，他们之间的大多数又似乎都认为这种现象是正常的，可以接受的。
内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立真正的友谊，友情的缺乏使现代人陷入一种强烈的孤独，正如有的中年人对自己感受的描述那样：“在这个世界里，我感到孤独、嫉妒、愤怒、紧张。”也正是这种孤独感和对他人的排斥感加剧了中年人的精神压力和情绪危机。
（2）敌意 44岁的男人可能会同情那些在生活中陷入困境的人，对那些平步青云的人，却往往会生出敌意来。
敌意的产生大都与自卑感有关。
当44岁的男人有了一番建树后会变得多么和蔼、富有同情心和慷慨大方；而失败之后，他又是多么容易恼怒。
一个44岁男子在工作中遇到麻烦，孩子打翻油瓶就足以使他大发雷霆，可同样的事情若发生在自己得到上司嘉奖的时候，他的态度可能会是柔声地对孩子说：“不要紧，别怕。
”虽然敌意对44岁男人来说是十分普遍正常的现象，但它毕竟是种消极情绪，过多的敌意很容易使一个人的心灵扭曲，习惯戴着变色眼镜看人，以至于经常牢骚满腹、痛苦不堪。
（3）沮丧 王朋今年刚到44岁，生活便一蹶不振，慢慢地不再喜悦激动，他逃避责任，把所有的过失全归咎于别人。
他整日忧愁沮丧，好像只是等死似的。
他内心沮丧的主要原因是因为他无法适应周围环境的要求。
于是，他拒绝长大，继续伪装下去，总在自怜地说：“怎么办呢？
我为什么这么没出息呢？
这个世界对我太不公平了！
”有些44岁“功成名就”的男人也会产生沮丧。
例如事业成功的男人，当他的妻子决心读书或工作时，如果他们自己不善于处理家务，面对乱七八糟的家，往往会出现强烈的沮丧感。
沮丧情绪常会扩大生活的不幸，所以，对被持续强烈的沮丧情绪困扰的中年男人来说，很有必要接受心理治疗，但这些人又常常不愿承认自己心理有问题，这就不可避免地会对他们的工作、生活、婚姻造成进一步的破坏。
（4）压抑 现代社会强调竞争，强调出人头地，尤其对中年男人来说更是要建功立业，从而给他

们带来了无穷的心理压力。
而中国传统社会文化又要求人们“喜怒不形于色”，强调人对自己情绪的抑制，这就造成了许多44岁男人的抑郁症状，深化了情感危机。
（5）焦虑 44岁的杨晓明被突然通知下岗后，心里一着急就失明了，这种现象被心理学家称为“转换反应”，是由于焦虑症所引起的。
由于工作和家庭的压力以及对事业成功的渴望，中年人的心理压力往往很大，很多人由此而焦虑不安。
44岁中年男人要想摆脱心理危机，就应调整心态，培养快乐的心态，形成积极的自我，挖掘潜能，重新调整自己人生奋斗的目标，学会关心自己，抓住机遇走向成功。
生活压力层出不穷 生活中的“压力”是来自自然界以及非自然界的变动，包括个人本身、周围环境的刺激所造成个人身体以及心理的不适应状态。
在此，我们以几个主要的压力源进行分析：（1）重要的生活变动。
生活方面突然的变动是造成“压力”的主要原因之一，这些变动是较难有效地加以处理的，所以，有时候会造成我们身体上的不适。
如突然中了500万元的特等奖，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求，以及新的环境要求，所以，仍然是有压力的。
（2）生活中的小困扰。
我们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。
例如，电脑正在使用时，却遇到停电，使辛苦收集起来的资料不翼而飞；又如，穿着一身漂亮的新衣参加年终酒会，却不小心沾上了一些酱油等。
这些小困扰累积起来，会不会成为破坏健康的压力来源呢？
答案是肯定的。
……

编辑推荐

认识压力，努力解除束缚；爱惜身体，常常奖励自己；欣赏生活，学会轻松悠闲。
《轻松减压快乐生活》教你压力时代的生存策略：学会自我保护，享受健康生活。
假如你正处于某种“重压”之下难以释怀的话，《轻松减压快乐生活》将助你一臂之力，帮助你卸下包袱，轻装上路，穿过“压力”的重重封锁线，找回那份久违的健康与轻松。

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