

## <<奔奔族心理减压书>>

### 图书基本信息

书名：<<奔奔族心理减压书>>

13位ISBN编号：9787801758323

10位ISBN编号：7801758323

出版时间：2008-8

出版时间：长安出版社发行部

作者：槛外人

页数：242

字数：200000

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>

## <<奔奔族心理减压书>>

### 内容概要

“奔奔族”指的是身处于房价高、物价高、医疗费用高的“三高时代”，在都市生活中苦苦挣扎、努力拼搏的当代青年。

全书分为29章，分别从人性、理想、命运、道德、行为、价值观等多个方面，以举例子，作比较等多种形式，阐述了目前在“奔奔族”中存在的普遍心理压力问题，并一一加以分析解析，提出了极为明确的心理减压方案，对于“奔奔族”释放身上潜在能量，对自己摆脱烦恼，学业有成，生活愉快，身心和谐健康地成长，有着非同寻常的益处，可谓是最实用、最简单的心理减压书。

## <<奔奔族心理减压书>>

### 书籍目录

第一章 船的力量在帆桨，人的力量在理想 “奔奔族”七大特征：我用汗水赌明天第二章 珍惜生命里的每一分钟 “奔奔族”的代表人物：他们的人生与众不同第三章 命运就在我们的手中 “奔奔族”二十条经典爱情观第四章 人无信不立，业无信难兴 一个“奔奔族”的价值观：信用就是财富第五章 从完善自身做起 “奔奔族”十大烦恼及对策第六章 智商、情商、德商——人生三宝 “奔奔族”的心灵独白第七章 多照照镜子，多自我反省 “奔奔族”小女人需要自省的十个缺点第八章 真正为他人着想 “奔奔族”的爱情观：爱在于真正为他人着想第九章 多一点宽容，多一点快乐 “奔奔族”的尴尬第十章 再论爱国主义精神 “奔奔族”为汉服精神吟唱：“记得吗，你的祖先名叫炎黄”第十一章 把握好人与人之间的距离 “奔奔族”男女交往心理距离研究第十二章 礼仪是发自内心对他人的爱 青年人必知的中国各民族礼仪第十三章 要与优秀的人交朋友 “奔奔族”交友心得第十四章 以貌取人，庸俗肤浅 “奔奔族”内部流传的中国十大以貌取人职业第十五章 忠实于朋友的友谊 “奔奔族”交友守则：真正的朋友VS普通的朋友第十六章 原谅别人就是原谅自己 男“奔奔”写给即将分手的女友的一封信第十七章 谨防“祸从口出” 办公室谨防祸从口出：看“奔奔族”如何应对人际关系第十八章 忠言顺耳更利人 表达方式不同，意思也“变味”：小青年说话不能太“冲”第十九章 正确对待财富 “奔奔族”的财富人生第二十章 克制自己的欲望 “奔奔族”“休”方案第二十一章 做事做人讲方法 “奔奔族”成功代表李想谈创业成功七要点第二十二章 巧诈不如拙诚 快餐年代“奔奔族”之生活写真第二十三章 敢为人之不敢为，能为人之不能为 “奔奔族”新贵的渠道创新第二十四章 不怨天，不尤人 “奔奔族”的五大无奈第二十五章 不灰心就永远没有失败 “奔奔族”分类写实第二十六章 唯有读书，才能更好改变命运 “奔奔族”自述：咱们的尴尬事第二十七章 活到老，学到老 校园里的“奔奔族”第二十八章 从读书中寻找乐趣 “奔奔族”必看的十大励志书籍第二十九章 记忆长久抗遗忘的方法 启发“奔奔族”学习的名人“记忆操”

## <<奔奔族心理减压书>>

### 章节摘录

第一章 船的力量在帆桨，人的力量在理想丽读书时候的理想就是想当一名警察，因为她觉得警察很威风、而且很正义，可以使坏人无处藏身。

自从快要毕业时出去到“麦当劳”打第一份工开始，丽的理想就变了。

她永远都不想去当什么公务员、警察或者到任何国家单位上班了，她就想自己做个生意，哪怕是小生意也行，但是现在还没做成，丽还在打工！

丽坚信只要自己刻苦努力地工作，再加上自己的一点点好运气，完全可以实现自己的理想。

她的理想不崇高，仅仅是想靠自己挣钱过好自己的生活，她没有想过自己要当公务员，在官场上“造福于民”；没有想过要到国家单位事业单位去，“旱涝保收”。

看到现在这么多人去报公务员，丽是唏嘘不已。

“奔奔族”，这个最新的网络名词，就像超女的旋风一样，迅速遍布了整个互联网，几乎每个看到这一名词的中青年都可以在其中找到自己的影子和归属。

25—35岁的年纪，身强力壮，正是大学毕业进入社会打拼江山的时候，职业、房子、车子、家庭都在等待自己去白手起家。

社会的激烈竞争和实现自身价值、理想的压力使他们喘不过气来，职业的成败以及后半生的命运定格也大多数在这段时间内完成。

所以，这个代表着整个社会青春力量的群体，过的却是困苦不堪、东奔西走的生活。

丽的理想反映了现在社会上很大一部分“奔奔族”的理想，他们不愿意过死板的生活，向往自由的生活。

丽的理想很实在，也很普遍，但并不是所有的人都只抱着这种平凡的理想，“奔奔族”的代表人物——李想的理想就不平凡。

25岁，身价过亿，六年时间创立了国内第三大中文IT专业网站，只有高中学历却管理着一百多位本科以上员工，这个具有传奇色彩的人物就是北京泡泡信息技术有限公司（PCPOP）的首席执行官李想。

李想自认是“奔奔族”，对于目前市面上热炒的“奔奔族”特征，有着自己的独特看法：“奔奔族”做事情比较果断，但在性格上有些浮躁，且在困难面前不能坚持。

我承认我也有这些通病，而我所做的就是不断地修正自己，保持自己清晰的方向。

李想的理想绝非一朝一夕实现的。

在上文中我们就可以看出来，他是一个坚忍、坚持、坚定的人，这是每一个成功者必备的素质。

虽然他说“在困难面前不能坚持”，但是从另一层面来说，我觉得他一直在坚持着自己的理想并为之不懈努力着。

我们不可能都成为像李想一样的人，因为我们生活的家庭和社会环境不一样，但是我们可以成为像他一样为实现理想而努力的人。

像小玲这样，只追求“超前消费”，光顾眼前，而不为自己的未来、理想考虑，是不可取的。

小玲，大专毕业后循规蹈矩地当一名小白领，每个月拿着一份两千出头的薪水，最大的爱好就是回家上网冲浪，猫扑、天涯、淘宝网是她最常进出的网站……“以前很羡慕电视广告片里时髦的白领，现在才知道我们这些小白领不仅不时髦，而且每天比狗还累，薪水比纸片还薄。

”小玲说，她有一次看到网络上有“奔奔族”写出“可叹可悲人生路，二十载来万事虚”这样的诗句时，真的非常受触动。

“我的愿望很简单，就想要一个属于我自己的家，但靠我现在的死工资恐怕很难实现。

”小玲说，她的心态并没有因物质的不满足而失衡，但是过于平凡的生活则着实压抑着她。

小玲说，刚开始工作时她还会每月存上几百元钱，但渐渐地她不再这样做了。

“我习惯了用买衣服、香水、佩饰这些琳琅满目的东西来麻痹自己，这没什么不好，因为我真的在购物付账的过程中感觉到了快乐。

”“我们觉得社会很不公平，我们的压力很大，我们在工作单位同那些上辈的人也很难融合。

”小玲无奈地说。

像小玲这样的“奔奔族”其实是幸运的，他们成长于中国崛起的时代，享受着经济腾飞带来的种种好

## <<奔奔族心理减压书>>

处。

与物质极大丰富相对应的，是这一代人的个性张扬，尽管争议很多，但他们的自信、开放却是毋庸置疑的，这也是让前几代人逊色的地方。

这是个物欲横流的年代，那些爱抱怨、发牢骚的人也无可厚非，我只是想多加一句：你为理想努力了没有？

我们不可能都成为像李想一样的人，因为我们生活的家庭和社会环境不一样，但是我们可以成为像他一样为实现理想而努力的人。

很多时候，人们总是认为伟大的成功需要伟大的理想，其实现实生活中，却往往并不是如此，伟大的成功往往发源于琐碎的理想和动力。

比尔·

盖茨最初的愿望不可能有想当世界首富的理想，他只不过想从事自己喜欢的电脑行业而已。

有一位只有小学文化的作家从来没有想过自己要当全国知名作家，他很长时间最大的愿望只是想再发表一篇文章。

他少时贫困，家徒四壁，三个弟兄一季里只有一件衣裳可以换，白天浸汗水湿了，晚上脱下来洗，放在火炉上烤干，第二天早上再穿上。

两个哥哥三十好几了，还找不上老婆，连走路也懒懒的。

邻居当然看不起他家，有时还挖苦他们。

收割晚稻的时候，他到邻居家借一辆独轮车。

可是邻居对他一阵数落：“怎么穷得连个独轮车也置办不起，还枉做什么人？”

这句话几乎把他击倒。

他没有借到车，也无法置办得起独轮车。

晚稻收割完后，他执意走出家门，到南方去打工。

他走的时候只有一个愿望，就是赚足置办一辆独轮车的钱和一家人衣料的钱。

他到了南方后，很快就有了这笔钱。

但他想如果能像邻居家一样有漂亮的家具就可以。

于是，他又干了几年，他自认他拥有的钱可以置办一套漂亮的家具了。

但他又有了新愿望，他想造和邻居一样的砖房，想拥有邻居那样的自行车……他在南方生活了六年。

回来的时候，他拥有的财富超过了邻居。

<<奔奔族心理减压书>>

编辑推荐

<<奔奔族心理减压书>>

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>