第一图书网, tushu007.com

<<别让压力毁了你>>

图书基本信息

书名：<<别让压力毁了你>>

13位ISBN编号：9787802222724

10位ISBN编号：7802222729

出版时间：2008-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：方军

页数：273

字数：260000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“我们错误地理解了世界，却说世界欺骗了我们。
”泰戈尔如是说。
人们为自己创造了无穷无尽的压力，却说压力使一切都变得痛苦，变得陌生，变得很难。
这是多么的可悲。
要知道，正是因为压力的存在，才推动着时间的车轮在进步的通路上不停地滚动着，前行着，你才能享受到今生今世的舒适与美好。
是的，压力无处不在。
虽然它不以实体形式出现在世人面前，但却沉甸甸地驻扎在心灵城堡之中。
它无时无刻不在以自己特有的方式粉墨登场，侵袭着你的身体、你的意志、你的灵魂。

第一图书网, tushu007.com

<<别让压力毁了你>>

内容概要

人生要过得精彩，就要不断找寻压力，学会释放压力，在二者之间找到制衡点，才能让生命之花在最会适的季节开得灿烂辉煌，才能以一位成功者的姿态骄傲地在时光日记里加入自己的名字。
　别让压力毁了你，不仅是成功者的告诫，不仅是实践证明的一种态度，更是处在挑战之中的你不断叮嘱自己，催促自己，保护自己的有力武器。
人不可一日无压，否则生命将会被耽搁，机会将会被浪费。
现在，让我们一起来领略感悟压力、欣赏压力、排解压力的人生智慧吧，相信万事俱备，只欠东风的你在品味文字的时候，能够感受到释放出来力量的光辉。

第一图书网, tushu007.com

<<别让压力毁了你>>

书籍目录

第一章 不得不生活在压力之中 1.压力猛于虎 2.敢问压力在何方 3.寻找属于自己的人生坐标 4.求全责备的生活不快乐 5.不做金钱的奴隶 6.给生活一个希望的灯塔 7.坚定的信念能够支撑你步入胜利的殿堂 8.宽容是杆幸福秤 9.说“不”的日子好逍遥 10.慢一点，再慢一点 11.爱上轻松的生活第二章 别让压力毁了身体健康 1.生命中无法承受之“重” 2.饮食规律是你人生第一种幸福 3.别让“爱美丽”给你的生活压上重担 4.对酒精大声说“不” 5.你的身体不喜欢“给我一支烟” 6.过度疲劳是威胁你健康的杀手 7.离滥用药物远一点 8.压力会诱发高血压 9.男人的健康等于未来 10.女人也有“压力病” 11.告别压力，选择健康第三章 别让压力毁了心理健康 1.找寻心灵的伊甸园 2.战胜恐惧 3.要干脆，别犹豫 4.不要让烦恼在身旁停留 5.自己给痛苦加一匙糖吧 6.打破自卑的外壳，你将收获整个天空 7.逃离恐慌的魔掌 8.你可以爱上演讲 9.嫉妒是个毒苹果 10.让心灵之美流光溢彩第四章 别让压力毁了工作和事业 1.职场压力剧正在上演 2.挑战你自己 3.失败的下一站是成功 4.不要替工作做牛做马 5.让兴趣做主 6.认真做自己 7.抓住想溜走的机遇 8.歼灭压力需要为能人所不能为 9.独木不成林，你需要与人合作 10.维护好办公室中的互联网 11.失业了，你也可以继续辉煌 12.做个品尝工作的聪明人第五章 别让压力毁了亲情和友情 1.呵护你的人生堡垒 2.别把烦恼带回家 3.家庭是事业的“擎天柱” 4.美好的假日时光，请你和家人一起分享 5.设计好你们的金秋之旅 6.交心不交“利” 7.钱财是友情的夺命锁 8.你们的生活不需要见证物品的进步 9.欣赏让爱情美景无限 10.做感情这一方净土的守护神第六章 别让压力蒙蔽了感受美好的眼睛 1.美好是心灵在唱歌 2.把你从繁琐的时尚中解放出来 3.马上来个物品大裁军 4.寻找丢失在人群中的幸福 5.快乐不塞车，心情一百分 6.旅行的开心日记 7.别让“自在”变成了“自缚” 8.在压力中偷得美好第七章 把外在压力化为激发自己的动力 1.给老虎一个热情的拥抱 2.把积极这块蜜糖装进你的口袋里 3.欲海无涯苦作舟 4.像超人一样变得所向无敌 5.会当凌绝顶，一览众山小 6.更上一层楼 7.小忍才能成大事 8.让效率替你说话 9.把自己变成一颗美丽的珍珠 10.压力是一本“点石成金”的秘籍第八章 遵循缓解压力的黄金法则 1.缓压自有风景在 2.解读排解压力的“正确管道” 3.成功男人，笑傲江湖 4.做个魅力四溢的“半边天” 5.运动是缓压的灵丹妙药 6.良好的人际关系是生活为你熬制的“轻松汤” 7.舍得也是一种幸福 8.知足的日子快乐相陪 9.名利于我如浮云 10.做时间的教皇 11.疲惫了吗，让兴趣爱好成为你的避难所！
12.遵循缓压黄金法则第九章 没有压力人生注定黯淡无光 1.拥有一颗“高压”心脏 2.坚持是收获成功的镰刀 3.逆境是杯里的咖啡 4.快人一步，独占先机 5.寻找悬崖上的那一株灵芝草 6.预则立，不预则废 7.“小”中自有乾坤在 8.和差距过过招 9.出走是一种幸运 10.在自己的天地里遨游最自在 11.把成功赌在压力上

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

想象一下，当深夜你独自一个人在家时，突然听到漆黑一片的屋外有异常的响动，你会有什么反应？
当然首先被吓了一跳，然后推测是否有强盗会破门而入。
在此情此景下，你的身体会立即进入高度警惕状态：心跳加速、肌肉紧张、僵硬、口舌发干、呼吸急促。
但是，过一小会儿，你发现门外是你的邻居或是其他小动物弄出的响声时，你的身体会立刻从高度警戒的状态中松懈下来，反应也会恢复到正常。
这就是说，人们对于潜在危机所带来的压力是会通过身体表现出来的，并且随着感受的变化而对身体造成一定的影响。
从我们上学开始，一波又一波高强度的压力便无时无刻不在疯狂地袭击着我们的身体，就算在当时还不太明确“压力”这个概念，但也确确实实体会到在心灵上的这种沉甸甸的感觉，并且不明白，为什么身体好像总是那么不舒服呢？
不是心烦意乱失眠，就是呼吸不畅，莫名地感到害怕。
其实，这一切的罪魁祸首，就是超出你能承受的范围之内的压力。
当你处于长期的压力之下，你就会注意到身体似乎出现一系列的变化和征兆。
比如，食欲不振、肌肉酸痛、容易疲劳、耳鸣心慌、呼吸困难、心跳过快等。
严重一些的可能会引起高血压、消化不良、皮疹、尿频、腹泻、免疫力下降等一系列病变。
这些究竟是怎么一回事呢？
“压力”怎么能拥有如此“强大”的力量呢？
首先，让我们先从科学的角度分析一下。
科学家研究分析，处于长期的压力之下，身体会持续产生大量的压力化学成分，特别是皮腺酮这种损害免疫系统的罪魁祸首。
对遭受高度压力人群的测验表明，NK（自然杀菌细胞）的活动明显减少，而这些在血液中循环的自然杀菌细胞可以攻击外来的有害病菌和消灭一切突变体或癌细胞。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《别让压力毁了你》告诉你缓压片刻，你的生命能再次回升，踏在成功之路上的脚步将更加坚定。
这个世界上未知的事情太多，我们无法超越科技，却可以接受现实；我们无法预知未来，却可以把握现在。
作为一个现代人，只有善于找出压力、控制压力并且合理地排解压力，利用压力才能以从容的姿态去积极面对生活，进而向人生更高层次求得发展。
有压力才会有动力，狭路相逢勇者胜。
面对压力，懦弱的人们会缩着脖子乖乖让到一旁，而勇敢的人不但敢于向它挑战，还会主动迎接这场“战争”。
这不是狂妄，不是冲动，更不是愚笨，而是因为这些笑傲沙场的勇士们懂得，只有压力才会让一个人从渺小走向伟大，从青涩走向成熟，从孱弱走向坚强。
没有压力的人生，是一粒微不足道的尘埃，永远没有变成黄金的机会。
所以，给自己加压吧！
找到缓解压力的良方几乎所有感到生活幸福的人都懂得缓解压力的黄金法则，这不是一种逃避而是智慧、是嘉奖、是成熟的心灵散发出的睿智芳香。

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