

<<感谢压力>>

图书基本信息

书名：<<感谢压力>>

13位ISBN编号：9787802511033

10位ISBN编号：7802511038

出版时间：2008-10

出版时间：剑琴 金城出版社 (2008-10出版)

作者：剑琴

页数：229

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>

<<感谢压力>>

前言

在此书的创作过程中，有一个问题始终在我脑海中萦绕：我在此书中的观点是不是有些“离经叛道”？

——综观各大书店，许多图书都在鼓吹着“减压”——仿佛人人都是柔弱的蒲公英，微风一吹就无影无踪了；或者人们都变成了温室中的花朵，经不起一点雨打风吹。

我一直在想：到底是人变得越来越脆弱，还是人们面临的压力太过沉重？

答案是：压力是一把双刃剑——那些脆弱的人，会被压力“压”得倒地不起；但是，经过人们长期以来的实践，越来越多的事实证明，越是饱受艰难困苦的人往往越能成就一番大业，他们面对的压力可谓沉重到了极致，但是他们取得的成就也远非那些没有压力的人所能企及。

我国有句古话叫做“逆境成才”，为什么这么说呢？

因为只有逆境才会给人以巨大的压力，而这种压力，会鼓舞一个人去战胜困难。

你也许会觉得自己制造压力，无异于自找苦吃。

但是别忘了，中国还有一句古话叫做“吃得苦中苦，方为人上人”。

没有一个人随随便便能成功，成功的原动力也就是巨大的压力。

在压力下，你就有了前进的方向。

作为一个聪明的人，总是善于把压力置于自己的背后，让其成为一种推动力，迫使自己不断前进。

总之，压力对于人生而言，弥足珍贵。

同样，主动克服压力并充分利用它，必会使我们获益匪浅。

可以毫不夸张地说，没有压力，我们将一事无成；而有了压力，就会使我们进步。

从另一种角度来讲，压力就是一种挑战。

人的一生中要面对很多挑战，如果每一次面对挑战，我们都止步不前，那么我们的一生将会碌碌无为地度过。

很多杰出人士，他们在取得事业的成功之前总是默默无闻的，在面对压力的时候，他们没有退却，而是勇敢地去面对，并且战胜了它，征服了它。

<<感谢压力>>

内容概要

我国有句古话叫做“逆境成才”，为什么这么说呢？因为只有逆境才会给人以巨大的压力，而这种压力，会鼓舞一个人去战胜困难。你也许会觉得给自己制造压力，无异于自找苦吃。但是别忘了，中国还有一句古话叫做“吃得苦中苦，方为人上人”。没有一个人随随便便就能成功，成功的原动力也就是巨大的压力。在压力下，你就有了前进的方向。作为一个聪明的人，总是善于把压力置于自己的背后，让其成为一种推动力，迫使自己不断前进。总之，压力对于人生而言，弥足珍贵。同样，主动克服压力并充分利用它，必会使我们获益匪浅。

<<感谢压力>>

书籍目录

第一章 没有压力，一事无成解读压力成功源于压力的推动压力考验自己的承受能力别被压趴下适度施压，动力十足压力是激发潜能的钥匙厄运为命运的起点在挫折中提炼成功之道压力是成功的隐形推动力以最佳状态来应对压力压力成就辉煌拒绝压力，难以生存没有绝望的处境，只有绝望的人第二章 化压力为动力确定明确的人生目标以激情灌注目标用积极的心态指引目标在逆境中创造机会用“幽默”驱逐压力学会放弃，放松压力让快乐与压力并存正确把握自己的“欲望”“高效”是化解压力的良方别让“贫穷”成为心理负担坚定“反败为胜”的信念警惕压力带来的“心力交瘁”提高睡眠质量丢弃思想包袱，以退为进你还能做得更好第三章 拥有责任意识永远不要推卸责任完成任务是职场的硬道理具备高度责任心尽心尽责对待每一件事别让借口成为压力同事的失误你也有责任敬业——责任的延伸敢于承担风险带来的压力勇于挑战新任务别让细节积累成压力对自己的健康负责第四章 积极应对竞争职场上的达尔文进化论展示更高的自我价值人生如逆水行舟，不进则退摆脱平庸，追求卓越敢于竞争，敢于胜利打造核心竞争力合作和竞争并存提高竞争力、缓解压力的技巧树立正确的竞争意识第五章 不断增强自身知识储备知识老化就要落后学习永无止境补充知识，迫在眉睫加强“个人学习力”活到老，学到老在培训中“充电”免遭“淘汰”之命运知识是最有价值的财富不断学习才能超越自我第六章 树立危机意识前途充满变幻永远树立危机意识长江后浪推前浪将危机化为契机挑战压力，战胜危机永远战战兢兢，永远如履薄冰居安思危，警钟长鸣超前意识是克服危机的法宝第七章 承受来自集体内部的压力积极投身于紧张的工作集体跟上公司发展的步伐主动分担上司的压力对同事期望值不要过高创造和谐的家庭氛围倾听下属的建议帮助下属化解烦恼惹怒上司，惹火烧身联系客户，心急吃不了热豆腐以真诚赢得客户信任第八章 珍惜工作中的每一分每一秒珍惜短暂的工作时间提前10分钟行动努力提高工作效能把握今天，拥有明天做时间的主人利用点滴时间分析和记录你的时间集中精力，做重要的事情分清事情的“轻重缓急”珍惜你的“缓行地段”

<<感谢压力>>

章节摘录

压力成就辉煌一个真正勇敢的人，越为环境所迫，反而越加奋勇，昂首挺胸，意志坚定。他敢于面对任何困难，轻视任何厄运，因为贫穷困苦不足以损他毫发，反而增强了他的意志、品格、力量与决心，这使他成为所有人中最卓越的人。

压力并不是我们的仇人，而是我们的恩人。

因为我们人人都有一种逆反的心理，这种逆反的心理在人体里发展成了反抗的力量。

正是苦难与障碍的出现，使得我们体内克服障碍、抵制苦难的力量得以进发。

这就好像森林里的橡树，经过千万次暴风雨的摧残，不但没有被折断，反而越见挺拔。

正像暴风雨吹打橡树一般，人们所承受的种种痛苦、磨难，也在激发人们的才能，锻造人们不屈的斗志。

林肯出生在一个贫穷的家庭，在他小的时候，他家的生活就十分拮据，由于父母都没有固定的工作，也就没有稳定的经济来源，所以他们一家人的温饱都成了问题。

在林肯15岁的时候，由于没有钱交房租，他们一家被房东赶了出来，为了能尽快的筹到房租费，他走出了校门开始四处打工，以便赚点零用钱来贴补家用。

不久，他的母亲因病去世了。

由于当时给母亲治病欠下了高额的医药费，林肯打算自己做点小买卖，希望能早点还清债。

可是，初涉商场的他，并没有赚到钱，由于他不了解市场行情，又缺乏实战经验，最后以亏本告终。

他想找份稳定的工作却四处碰壁。

最后，他决定再回到校园继续完成学业，却遭到校长的拒绝。

走投无路的林肯向朋友借了一大笔钱，又入商场，打算从头开始，但命运又一次捉弄他，在几个月后宣布破产，欠下巨额的债款整整用了17年才还清。

的未婚妻却因生病去世，看着心爱的人痛苦的离开了自己，他的精神因过度悲伤而导致崩溃，住进了医院，医治了大约有半年才好转。

林肯在进入政坛之前，只是小镇上一个微不足道的律师。

而后来，林肯成为了美国历史上最伟大的总统之一。

假如林肯面对暂时的挫折、失败就不再前行了，不再奋斗，那么，他就只能是一个微不足道的小律师。

要是我们也处在这种绝境，是不是早就放弃了呢？

就因为林肯他一生都在面对挫折，但他一直都没有放弃自己的追求，所以他最终取得了胜利，造就了他人生的辉煌。

“不经历风雨怎么能看见彩虹”，不停的诅咒、怨天尤人，只会证明自己心胸狭窄和幼稚，与其这样，倒不如换个角度思考问题，感谢挫折和压力，是它让我们变得更加坚强。

在这个地球上，有许多人因为没有经历苦难的磨炼，激发不出他们体内潜藏的力量，因此，他们的才能永远得不到淋漓尽致地发挥。

而只有努力奋进，拥有不屈的斗志，才能帮助人们摆脱危机和困扰，达到成功的境地。

有人说：“许多人的生命之所以伟大，就来自他们所承受的苦难。

”所以，最好的才干往往是从烈火中冶炼的，从顽石中磨炼出来的。

在马德里的监狱里，塞万提斯写成了著名的《堂·吉珂德》，那时他生活贫困潦倒，甚至连稿纸也买不起，把小块的皮革当作纸用。

有人劝一位富裕的西班牙人资助他，可是，那位富翁却说道：“上帝禁止我去接济他目前的生活，因为只有他现在的贫穷，才会给世界带来富有。

”是的，因为在巨大的苦难面前，一个人才能被点燃发自内心的激情与抗争，我们并不排斥富贵，但是，温柔之中的确容易让人产生思维的惰性，成为精神世界的赤贫。

富翁的说法也许的确有其哲理性的一面，因为在那个时代，监狱往往能唤起许多高贵人士心中沉睡的火焰。

《鲁滨孙漂流记》一书也是在牢狱之中写成的，《圣游记》也诞生在贝德福德的监狱中。

<<感谢压力>>

瓦尔德·罗利爵士那著名的《世界历》，也是在他被关在监狱的13年中写成的。

班扬甚至说：“如果可能的话，我宁愿祈祷更多的苦难压力降临到我身上。

因为，一个人只要在面临压力时挖掘自己的巨大潜能，就会拥有超凡的智慧”。

所以，从这个意义上说，我们需要好好感激压力，只要是自己能够承担的压力，那么就不妨在一段时间内，让压力来的更加猛烈些吧！

因为压力，我们越来越没有了恐惧，没有了懦弱，使我们更加自信和坚强起来；因为压力将我们的潜力开发出来，帮助我们重新变成雄鹰，飞向属于自己的天空。

拒绝压力，难以生存车尔尼雪夫斯基说：“人最宝贵的东西是什么？

是生活压力，因为我们的一切欢乐、我们的一切幸福、我们的一切希望都和生活联系在一起。

”如此看来，一切有所作为的人都应该有一种令人欣赏的精神生活目标压力。

它不仅可以让一个人陶冶情操，也可以使人在任何困难和压力面前都不会气馁。

它还可以让我们排除一切杂念，矢志不渝地追寻自己的目标。

当有人问你为何总是忙忙碌碌，你会抬起头来无可奈何地报之一笑：“压力大啊。

”压力！

没错，就是它进攻着我们宝贵的青春年华和美丽人生。

但是在生活中，在这个四周充满竞争的社会里，谁要是拒绝压力，谁就注定无法生存。

<<感谢压力>>

编辑推荐

《感谢压力:压力是最好的动力》金城出版社出版。

没有一个人随随便便就能成功，成功的原动力也就是巨大的压力。

在压力的不断鞭策下，你就有了前进的方向。

作为一个聪明的人，总是善于把压力置于自己的背后，让其成为一种推动力，迫使自己不断前进。

相信自己能够克服困难，顶住压力，相信自己绝对不会轻易被压力吓倒；同时还要相信，中要勇敢地面对压力，那就一定能够在压力的推动下不断进步。

没有压力，我们将一事无成，有了压力，就会使我们进步，从另一个角度来讲，压力就是一种挑战，人的一生中要面对很多挑战，如果每一次面对挑战，我们都止步不前，那么我们的一生将会碌碌无为地度过，很多杰出人士，他们在取得事业的成功之前总是默默无闻的，在面对压力的时候，他们没有退却，而是勇敢地去面对，并且战胜了它，征服了它。

压力是一把双刃剑——那些脆弱的人，会被压力“压”得倒地不起；但是，经过人们长期以来的实践，越来越多的事实证明，越是饱受艰难困苦的人往往越能成就一番大业。

有一哲人说过：“要想有所作为，要想过上更好的生活，就必须去面对一些常人所不能承受的压力，你得像古罗马的角斗士一样去勇敢地面对它，战胜它，这就是你必须走的第一步。

”

<<感谢压力>>

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>