

<<做个快乐的奔奔族>>

图书基本信息

书名：<<做个快乐的奔奔族>>

13位ISBN编号：9787807249429

10位ISBN编号：7807249420

出版时间：2010-8

出版时间：京华出版社

作者：汪建明

页数：261

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>

<<做个快乐的奔奔族>>

前言

如今，“奔奔族”这个名词迅速走红网络，成为现代城市最时髦的族群。他们甘当草根、为网络而生，他们玩命工作，痛快享乐，却由于承受巨大的压力。不得不提前预支健康。

他们特立独行张扬自我，却容易在香烟加可乐中得到满足。

奔奔一族蕴藏着奔跑、奋发向上、迎接挑战的力量和暗示。

随风奔跑自由是方向，敢爱敢恨勇敢闯一闯！

互联网时代下历史的车轮转得飞快，知识更新快、模式变得快、创富速度更快，奔奔族不进则退。

所以他们为了跟上时代的步伐，时常保持给自己充电的状态，时刻保持奔跑的状态，否则将不进而退！

奔奔族们奔跑在事业的道路上，同时他们又是中国社会压力最大的族群，身处于房价高、车价高、医疗费高的现状，时刻承受着压力。

职场经验的匮乏，人际关系的处理和麻烦，腰包的胀胀瘪瘪。

都让奔奔族体验到奔跑中的酸甜苦辣和人情世故。

奔奔族不仅要应对现实还得为自己的未来早做打算，尽管努力工作，却总是离目标太遥远，终日奔波于城市的道路之间，终日为了生计、为了事业，寻寻觅觅，忙忙碌碌！

玩命工作的同时，奔奔族们也应当痛快享乐！

奔奔族在压力的夹缝下同样要享受生活，成群结队的QQ群、FB、交友、户外运动、自驾游、拓展训练等都可以是奔奔族典型的享受生活的方式。

爱情上奔奔族也应当抛去羞答答的面具，开门见山地谈谈情，跳跳舞，这也造就了八分钟约会的风行。

。

<<做个快乐的奔奔族>>

内容概要

本书作为为奔奔族解压的枕边书，从生活、爱情、性格、娱乐等方面为奔奔族提供解压的出路，为奔奔族们找到澄净的心灵天地提供帮助。

希望奔奔族们通过对本书的阅读，能够真正成为这个社会发展的中流砥柱，不停奔跑，不停奋斗，在辛苦中寻找快乐生活!

<<做个快乐的奔奔族>>

书籍目录

一、轻松工作——轻轻松松去上班 不做压力的傀儡 做好自己的职业生涯规划 保持和谐的同事关系 正确处理与上级的关系 做兴趣的忠实追随者 懂得劳逸结合
二、快乐生活——快快乐乐活下去 不断给自己充电 给自己的人生一个目标 和朋友们在一起 乐观地看待生活 享受有规律的生活 学会忙里偷闲
三、浪漫爱情——我的情感我做主 爱到八分最浪漫 大声说出你的爱 爱要时刻伴随左右 相爱的就是最好的 用宽容和理解维系爱 用珍惜牵住快乐
四、阳光心态——让心中充满阳光 不能改变就去适应 感恩让生活充满阳光 用积极的行动战胜惰性 积极塑造阳光心态 学会享受过程 自信让笑容绽放
五、良好情绪——不做情绪的奴隶
六、释放压力——放下包袱去前行
七、摆脱烦恼——烦恼都是自找的
八、抛开面子——死要面子活受罪
九、追求个性——就是要与众不同
十、打造时尚——让美丽扮靓自己
十一、休闲娱乐——放飞自己的心情
十二、活在当下——活在当下就是禅

<<做个快乐的奔奔族>>

章节摘录

一、轻松工作——轻轻松松去上班不做压力的傀儡奔奔族处在房价高、车价高、医疗费用高的现状之中。

职场经验的匮乏、人际关系的处理和麻烦、腰包的胀胀瘪瘪，让奔奔族体验到奔跑中的酸甜苦辣和人情世故。

因而，就像无法逃避生活一样，奔奔族们的压力随处可见。

工作升迁的压力，买房买车的压力，寻找爱情的压力……一切试图逃避压力的行为都是无望之举。

在我们的文化体系中，深深根植着一种错误的认识：常常把精神压力归结为个人精神及心理素质问题。

著名院士谢家林先生曾说过：“譬如，听说谁得了癌症，大家都会觉得很同情；但听说谁精神分裂了，大家就会说，早就知道他是个脆弱的人。

正因为人们常常将精神疾病与病人的素质和人格缺陷联系起来，很多人有很大的压力也不愿意承认，已经感觉到不对也不寻求帮助。

”因而，这种错误的认识给人们及整个社会带来了极为不利的后果。

其实，压力是我们社会生活中一种再正常不过的现象。

从心理学的角度讲，压力的来源是本身对事物的不熟悉、不确定感，或是对于目标的达成感到力有未及所致。

比如，应聘者参加某一次面试，会因被录与否的结果的不确定性而感到压力；参加考试的学生会因对考试内容一无所知而感到手足无措；上班一族会因担心赶不上汽车而感到忧虑。

所有这些，都是压力难以抗拒的表现。

因而，既然对事物的不熟悉、不确定感，或是对于目标的达成感到力有未及所致的状态难以避免，那我们所能做的也只能是正确面对。

……

<<做个快乐的奔奔族>>

编辑推荐

《做个快乐的"奔奔族"》由京华出版社出版。

“奔奔族”已成为现代城市最“时髦”的族群。

他们甘当草根、为网络而生，他们玩命工作，痛快享乐，却由于承受巨大压力，不得不提前预支享受生活，他们特立独行张扬自我，却容易在香烟加可乐中得到满足。

奔奔一族们在玩命工作的同时，要学会痛快享乐!在压力的夹缝下享受快乐。成群结队的QQ群FB、交友、户外运动、自驾游、拓展训练等都可以是奔奔族的典型享受方式。

<<做个快乐的奔奔族>>

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>