

Bierang
Yali
Huileni
方军◎编著

别让压力 毁了你

压力会改变一个人，如何改变就要看你对待压力的态度：是视压力如虎豹，畏惧退缩，还是泰山压顶不弯腰，挺直脊梁，亦或任其风吹浪打，我自岿然不动，处之泰然？正确地看待压力，利用压力，一个人才能活出自己应有的风采。

[压力会毁了一个人]
[压力也能造就一个人]



工作的繁忙、生活的欲求、家庭的重负……压力与我们如影随形。
现在的一切都是快节奏的，一个人要想跟上时代的脚步，必然要承担起更多的压力，没有什么桃花源，背负压力前行是我们的时代特征，也是每一个对生活孜孜以求的人的人生写照。

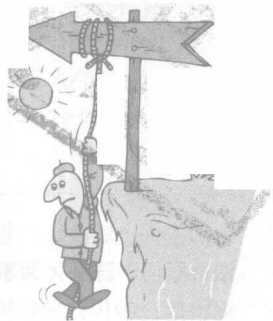
中国华侨出版社

Bierang
Yali
Huileni
方军◎编著

别让压力 毁了你

压力会改变一个人，如何改变就要看你对待压力的态度：是视压力如虎豹，畏惧退缩，还是泰山压顶不弯腰，挺直脊梁，亦或任其风吹浪打，我自岿然不动，处之泰然？正确地看待压力，利用压力，一个人才能活出自己应有的风采。

【压力会毁了一个人】
【压力也能造就一个人】



工作的繁忙、生活的欲求、家庭的重负……压力与我们如影随形。现在的一切都是快节奏的，一个人要想跟上时代的脚步，必然要承担起更多的压力，没有什么桃花源，背负压力前行是我们的时代特征，也是每一个对生活孜孜以求的人生写照。

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让压力毁了你/方军编著. —北京: 中国华侨出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 272 - 4

I. 别… II. 方… III. 压抑 (心理学) —通俗读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006876 号

● 别让压力毁了你

编 著/方 军

责任编辑/文 喆

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/秦 真

经 销/新华书店

开 本/880 × 1230 毫米 1/32 印张 11 字数 260 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 272 - 4/G · 225

定 价/22.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

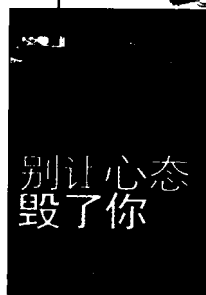
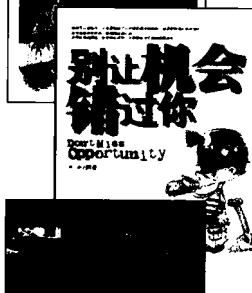
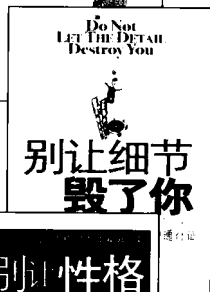
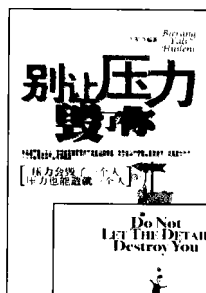
网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

Bierang Yali Huileng

别让压力 毁了你

压力会改变一个人，挺直脊梁，亦或任其风吹浪打。要看你对待压力的态度：泰然？还是视压力如虎豹？正确地看待压力，畏惧退缩，利用压力，还是泰山压顶不弯腰，自己应有的风采。



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。在压力面前任何人都只有两种选择：胜者王侯败者寇。

压力困扰着你的身体，夺走健康，夺走活力，不过是个小小的警告，让你对待宝贵的生命态度认真起来。

压力打乱了生活的安逸，偷走你的得意和失意，只不过是施展画笔让你的时光变得五彩斑斓。

压力席卷了工作和事业，成就了英雄，制造了小丑，只不过是为了筛选出让幸运之神钟爱的人。

压力改变着生存的环境，红了樱桃，绿了芭蕉，只不过是提醒人们珍视一切存在的美丽。

对待压力，你逃避，它就耻笑你；你争斗，它就崇拜你。对



别让压力毁了你

压力会毁了一个人
压力也能造就一个人



待压力，不仅需要一种从容的豁达，更需要懂得让它为生活添上神来一笔；对待压力，智者乐于与之伍，勇登华山之巅，愚者恐避不及，将自己紧紧裹在平庸的壳里，作茧自缚。

既然我们生活在了这个时代，不能选择，不能逃避，就要明白，种下一棵果树，就会收获满树的果实；种下一株花朵，就能拥有流溢的芬芳；种下一种积极的心态，就将得到幸福的生活。

压力不是魔鬼，不是噩运，而是你成功之路上同甘共苦的亲密伙伴。

每个人都渴望成功，梦想着开辟出自己的一片天地。如果没有动力“人”这台高精度的机器是不会运转起来的，更无所谓奋斗，无所谓拼搏，无所谓成功。而压力，正是控制能量源泉释放的钥匙！

然而，值得注意的是，压力也是出色的变脸演员，当加在一个人身上的负担过于沉重时，也足以让你刹那间土崩瓦解，灰飞烟灭。

所以，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。只是面对压力，要用的巧，用的妙，让它自始至终都在为你服务，而切不可喧宾夺主。

现在，让我们一起来领略感悟压力、欣赏压力、排解压力的智慧吧，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。



目 录

contents

第一章 不得不生活在压力之中

目 录

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。

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。



1. 压力猛于虎 (2)
2. 敢问压力在何方 (3)
3. 寻找属于自己的人生坐标 (6)





4. 求全责备的生活不快乐 (9)
5. 不做金钱的奴隶 (13)
6. 给生活一个希望的灯塔 (19)
7. 坚定的信念能够支撑你步入胜利的殿堂 (23)
8. 宽容是杆幸福秤 (27)
9. 说“不”的日子好逍遥 (31)
10. 慢一点，再慢一点 (34)
11. 爱上轻松的生活 (37)

第二章

别让压力毁了身体健康

你不懂得及时为自己释放包围在四周的重重压力，疾病就在所难免地会向你袭来。营养学家韦恩·皮克林说：“太多人为了追求财富耗尽健康，之后又为了恢复健康而耗尽财富。”拥有完美人生最好的方法是不要为了追求任何事情而让压力毁了你的健康，因为只有那样你才有机会实现你的人生目标。

1. 生命中无法承受之“重” (42)
2. 饮食规律是你人生第一种幸福 (44)
3. 别让“爱美丽”给你的生活压上重担 (49)
4. 对酒精大声说“不” (52)
5. 你的身体不喜欢“给我一支烟” (56)
6. 过度疲劳是威胁你健康的杀手 (61)
7. 离滥用药物远一点 (64)



8. 压力会诱发高血压 (70)
9. 男人的健康等于未来 (72)
10. 女人也有“压力病” (76)
11. 告别压力, 选择健康 (79)

第三章

别让压力毁了心理健康

人最大的敌人是自己, 许多人失败, 并不是因为缺乏智慧和能力, 而是因为他们无法战胜自己, 无法战胜自己的心理压力。脆弱的心灵是让压力得以肆虐的根源, 只有心灵的城墙坚实的人, 才能抵御住它的攻击, 才能坚守着自己成功的信念。社会的纷繁复杂已经让太多人对压力俯首称臣了, 所以, 聪明的人们必须时刻警醒地把握自己才不会让压力偷偷潜入你的心灵城堡, 毁灭你的心理健康。

目 录

1. 找寻心灵的伊甸园 (82)
2. 战胜恐惧 (83)
3. 要干脆, 别犹豫 (87)
4. 不要让烦恼在身旁停留 (93)
5. 自己给痛苦加一匙糖吧 (96)
6. 打破自卑的外壳, 你将收获整个天空 (102)
7. 逃离恐慌的魔掌 (108)
8. 你可以爱上演讲 (113)
9. 嫉妒是个毒苹果 (125)
10. 让心灵之美流光溢彩 (128)





第四章

别让压力毁了工作和事业

对人们而言,工作是一种必需品,只有工作着,生命才不会毫无意义地随着时光而逝去。在现代社会,数十亿的人们若想在与自然、与高科技的竞争中获得一席之地,就必须承受更大的压力来工作以期换得“永恒”的资本。

但是,“水能载舟,亦能覆舟”,在压力之中,要么你可以一鼓作气扶摇直上,要么一败涂地全军覆没。个中关键是,让压力成为工作和事业的生命之源,而不是挡在你前进道路上的巨石。

1. 职场压力剧正在上演 (132)
2. 挑战你自己 (133)
3. 失败的下一站是成功 (136)
4. 不要替工作做牛做马 (140)
5. 让兴趣做主 (144)
6. 认真做自己 (148)
7. 抓住想溜走的机遇 (151)
8. 歼灭压力需要为能人所不能为 (154)
9. 独木不成林,你需要与人合作 (157)
10. 维护好办公室中的互联网 (160)
11. 失业了,你也可以继续辉煌 (165)
12. 做个品尝工作的聪明人 (168)



第五章

别让压力毁了亲情和友情

家,不只是单纯的头顶上的一块瓦。当你踌躇满志,准备踏向人生辉煌时;当你黯然失神,经历着痛苦和挫折时;你就会迫切地需要感情这座属于自己的城堡分享喜悦或是抚慰创伤。可是,忙碌的生活,紧张的工作,却迫使我们戴上功利的假面。如果你不能搞清楚在家庭中,在相契多年的知交好友中自己所应当饰演的角色,这两个人生中最重要感情支柱就会瞬间土崩瓦解。当你察觉到丧失了这一切时,心情的痛苦就不仅仅是可以用“失败”来形容的了,当工作的压力摧毁了亲情和友情的时候,生活还能剩下些什么呢?所拥有一切财富也不过成了海市蜃楼,失去了真实和幸福。

1. 呵护你的人生堡垒 (172)
2. 别把烦恼带回家 (173)
3. 家庭是事业的“擎天柱” (176)
4. 美好的假日时光,请你和家人一起分享 (180)
5. 设计好你们的金秋之旅 (183)
6. 交心不交“利” (187)
7. 钱财是友情的夺命锁 (190)
8. 你们的生活不需要见证物品的进步 (193)
9. 欣赏让爱情美景无限 (195)
10. 做感情这一方净土的守护神 (199)





第六章

别让压力蒙蔽了感受美好的眼睛

压力在我们出发之前,就已经做好了准备。为此,你要停下享受生活的脚步吗?不管世界变得多么纷繁复杂,都要学会从中挖掘快乐的黄金。对待生活就像照镜子一样,你对它笑,它也会给你一个大大的笑脸。在它眼中,简单即是美好。所以,你不需要忙碌奔波,落入各种陷阱中不能自拔,只要认真对待生活,品味生活,压力就没有机会趁虚而入,蒙蔽原本感受着美好的眼睛。

1. 美好是心灵在唱歌 (202)
2. 把你从繁琐的时尚中解放出来 (203)
3. 马上来个物品大裁军 (205)
4. 寻找丢失在人群中的幸福 (207)
5. 快乐不塞车,心情一百分 (209)
6. 旅行的开心日记 (211)
7. 别让“自在”变成了“自缚” (213)
8. 在压力中偷得美好 (215)



第七章

把外在压力化为激发自己的动力

压力是一把双刃剑，成也萧何败也萧何。在压力的手心里，可以轻松地摧毁一个人，也可以潇洒地成就一个人。这取决于你用怎样的态度去看待压力，看待它所带给你的种种困难、失望和痛苦。只要你不助长这个时刻藏在自己身边的恶魔的嚣张气焰，而是鼓起勇气迎头而上。压力，就会奇迹般地变成指导你的生命之舟驶向成功之海的天使。

目

录

1. 给老虎一个热情的拥抱 (218)
2. 把积极这块蜜糖装进你的口袋里 (219)
3. 欲海无涯苦作舟 (223)
4. 像超人一样变得所向无敌 (226)
5. 会当凌绝顶，一览众山小 (228)
6. 更上一层楼 (231)
7. 小忍才能成大事 (234)
8. 让效率替你说说话 (237)
9. 把自己变成一颗美丽的珍珠 (239)
10. 压力是一本“点石成金”的秘籍 (243)





第八章

遵循缓解压力的黄金法则

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。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。

1. 缓压自有风景在 (246)
2. 解读排解压力的“正确管道” (247)
3. 成功男人,笑傲江湖 (250)
4. 做个魅力四溢的“半边天” (252)
5. 运动是缓压的灵丹妙药 (257)
6. 良好的人际关系是生活为你熬制的“轻松汤” (260)
7. 舍得也是一种幸福 (262)
8. 知足的日子快乐相陪 (265)
9. 名利于我如浮云 (269)
10. 做时间的教皇 (272)
11. 疲惫了吗,让兴趣爱好成为你的避难所! (276)
12. 遵循缓压黄金法则 (277)



第九章

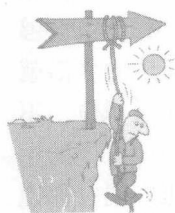
没有压力人生注定黯淡无光

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。他们不是狂妄,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,注定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!

1. 拥有一颗“高压”心脏 (280)
2. 坚持是收获成功的镰刀 (281)
3. 逆境是杯里的咖啡 (284)
4. 快人一步,独占先机 (287)
5. 寻找悬崖上的那一株灵芝草 (290)
6. 预则立,不预则废 (293)
7. “小”中自有乾坤在 (295)
8. 和差距过过招 (297)
9. 出走是一种幸运 (299)
10. 在自己的天地里遨游最自在 (301)
11. 把成功赌在压力上 (304)



第一章



不得不生活在压力之中

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。

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。

BIERANGYALI
HUILENI