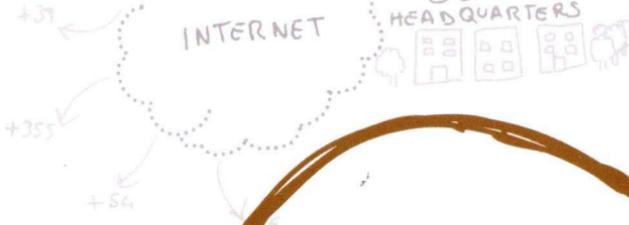


INTERNET

VOIP

COMPANY
HEADQUARTERS



\$
500,000
LAST YEAR

\$
1,000,000
THIS YEAR

super relaxation

超级抗压力

* 高效能的习惯图形化，超专业的讲解不废话 *

超强的抗压技巧图解，超全的抗压方法和工具

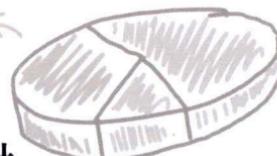
| 干得更轻松、活得更幸福 |

刘俊敏◎编著



35%

50%



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

YEARS

15%

超级抗压力

刘俊敏◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

超级抗压力 / 刘俊敏编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2013.6
(超级职场力系列)
ISBN 978-7-115-31664-6

I. ①超… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第076200号

内 容 提 要

本书以精炼的文字和大量的图画生动地讲解了抗压应具备的观念，应调整的心态，应学习的技巧以及如何保持健康，如何改变行为，如何远离误区。读者可以在较短的时间内系统掌握本书的要点，并在工作中反复运用，不断提升自己的抗压能力。

本书不仅适合企事业单位的读者阅读，也适合即将走上工作岗位的准职场人士使用，还可作为企事业单位的培训用书。

超级职场力系列 超级抗压力

-
- ◆ 编 著 刘俊敏
 - 责任编辑 姜 珊
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
 - 邮编 100061 电子邮箱 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/32
 - 印张：4 2013年6月第1版
 - 字数：70千字 2013年6月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-31664-6

定 价：29.00元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目录

第1章

摆正观念，减轻压力 … 11

1.1 | 压力到底从何而起 … 12

1.2 | 抗压始于认识自己 … 14

1.3 | 幸福不靠物质堆砌 … 16

1.4 | 憤世嫉俗切忌偏激 … 18

1.5 | 正确对待面子问题 … 20

1.6 | 重新审视成功定义 … 22

1.7 | 活在当下懂得珍惜 … 24

1.8 | 坦荡人生无愧天地 … 26

第2章

调整心态，平衡压力 … 29

2.1 | 创造快乐善待自己 … 30

2.2 | 提升自信拒绝怀疑 … 32

2.3 | 别用悔恨惩罚自己 … 34

2.4 | 不走极端学会舍弃 … 36

2.5 | 激发热情永葆活力 … 38

2.6 | 不良情绪日清日毕 … 40

2.7 | 完美主义过犹不及 … 42

2.8 | 感恩提升心灵境界 … 44

第3章

保持健康，缓解压力 … 47

3.1 | 关注饮食吃掉压力 … 48

3.2 | 注重养生赶跑病疾 … 50

3.3 | 培养兴趣身心有益 … 52

3.4 | 养成良好生活作息 … 54

3.5 | 个人卫生需要注意 … 56

3.6 | 抽烟酗酒最好舍弃 … 58

3.7 | 加强锻炼缓解压力 … 60

3.8 | 动静结合平衡劳逸 … 62

第4章

改变行为，抗击压力 … 65

4.1 | 重整思维直面压力 … 66

4.2 | 适应环境改变自己 … 68

4.3 | 寻找办法解决问题 … 70

4.4 | 遭遇怠倦合理调剂 … 72

4.5 | 充电学习提升能力 … 74

4.6 | 开阔眼界拓展交际 … 76

4.7 | 勇敢说不拒绝客气 … 78

4.8 | 立即行动不要犹豫 … 80

第5章

学习技巧，征服压力 … 83

5.1 | 工作生活平衡关系 … 84

5.2 | 做人做事留有余地 … 86

5.3 | 自我解嘲幽默给力 … 88

5.4 | 变换角度转移注意 … 90

5.5 | 时间安排弹性管理 … 92

5.6 | 加压驱动因人制宜 … 94

5.7 | 学会倾诉宣泄压抑 … 96

5.8 | 加强沟通借助外力 … 98

5.9 | 自由呼吸新鲜空气 … 100

第6章

远离误区，抵御压力 … 103

6.1 | 过度关注反增压力 … 104

6.2 | 压力成瘾沉溺恶习 … 106

6.3 | 乱发脾气害人害己 … 108

- 6.4 | 隐忍屈从导致抑郁 … 110
- 6.5 | “鸵鸟心态”逃避问题 … 112
- 6.6 | 怨天尤人于事无济 … 114
- 6.7 | 破罐破摔自暴自弃 … 116
- 6.8 | 发泄不是放纵自己 … 118
- 6.9 | 与其生气不如争气 … 120
- 6.10 | 亡羊补牢未为晚矣 … 122

这是一本总结书。全书集精华与经典于一体，取众方法技巧之长，在求证的过程中纠正，在提炼的基础上提升。

这是一本创新书。本书打破了传统图书的写作风格和阅读模式，深入浅出，图文并茂；条分缕析，逐级增效。

这是一本图解书。全书采用“文字+图示”的模式，文字讲述直截了当，图解图示生动形象。理解更容易，阅读更轻松。

这是一本工具书。全书有原理，有技巧，有方法，有引导。既有高度，又立足实务。读者可读、可学、可用。

这是一本您可以随时随地、随心所欲阅读的书。

您可以用6分钟浏览全书，也可以用60分钟细细品读；您可以用600分钟消化重点，还可以用6 000分钟举一反三。

我们尊重知识，也尊重您的时间。

我们能做的是：简单，经典，有效。

您需要做的是：对比，使用，提高。

这是不是一本好书，您读过就会知道。

衷心希望您与我们分享您的宝贵意见和切身体验，我们将及时进行修订和完善。

在本书编写的过程中，毕春月、姜娣、聂俊珍、蔚星星、王涛、王海燕、肖杨等人给予了大力支持和帮助，王玉凤、王建霞、廖应涵、董芳芳、李苏洋、任玉珍负责各种图形的绘制，作者在此深表感谢。

relaxation
超级抗压力

目录

第1章

摆正观念，减轻压力 … 11

1.1 | 压力到底从何而起 … 12

1.2 | 抗压始于认识自己 … 14

1.3 | 幸福不靠物质堆砌 … 16

1.4 | 憤世嫉俗切忌偏激 … 18

1.5 | 正确对待面子问题 … 20

1.6 | 重新审视成功定义 … 22

1.7 | 活在当下懂得珍惜 … 24

1.8 | 坦荡人生无愧天地 … 26

第2章

调整心态，平衡压力 … 29

2.1 | 创造快乐善待自己 … 30

2.2 | 提升自信拒绝怀疑 … 32

2.3 | 别用悔恨惩罚自己 … 34

2.4 | 不走极端学会舍弃 … 36

2.5 | 激发热情永葆活力 … 38

2.6 | 不良情绪日清日毕 … 40

2.7 | 完美主义过犹不及 … 42

2.8 | 感恩提升心灵境界 … 44

第3章

保持健康，缓解压力 … 47

3.1 | 关注饮食吃掉压力 … 48

3.2 | 注重养生赶跑病疾 … 50

3.3 | 培养兴趣身心有益 … 52

3.4 | 养成良好生活作息 … 54

3.5 | 个人卫生需要注意 … 56

3.6 | 抽烟酗酒最好舍弃 … 58

3.7 | 加强锻炼缓解压力 … 60

3.8 | 动静结合平衡劳逸 … 62

第4章

改变行为，抗击压力 … 65

4.1 | 重整思维直面压力 … 66

4.2 | 适应环境改变自己 … 68

4.3 | 寻找办法解决问题 … 70

4.4 | 遭遇怠倦合理调剂 … 72

4.5 | 充电学习提升能力 … 74

4.6 | 开阔眼界拓展交际 … 76

4.7 | 勇敢说不拒绝客气 … 78

4.8 | 立即行动不要犹豫 … 80

第5章

学习技巧，征服压力 … 83

5.1 | 工作生活平衡关系 … 84

5.2 | 做人做事留有余地 … 86

5.3 | 自我解嘲幽默给力 … 88

5.4 | 变换角度转移注意 … 90