



Elf

help

给压力一个出口

Stress Therapy

压力是硬石，放在心上，你会很沉重；
放在脚下，你会越走越高。



◎原著/[美]汤姆·麦格司 ◎插图/[美] R.W.艾雷 ◎编译/[台]林莺

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

给压力一个出口/(美)麦格司著;林莺编译.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.1

ISBN 7-80639-888-0

I.给... II.①麦...②林... III.压抑(心理学)-通俗读物 IV.B842.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107561 号

责任编辑:关力 殷宏伟

给压力一个出口

原著[美]汤姆·麦格司 插图[美]R.W.艾雷
编译[台]林莺

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 80 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-888-0/H·26

定价:9.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

北京市东城区图书馆



90281165

善待自己 10

给压力一个出口

Stress Therapy

原著 ● [美] 汤姆·麦格司

(Tom McGrath)

插图 ● [美] R. W. 艾雷

(R. W. Alley)

编译 ● [台] 林莺



哈尔滨出版社

别把明天交给压力

阿 福



闹钟响了，你却不敢睁眼面对朝阳，而是用被子将头紧紧捂住，因为穿梭在林立的高楼中和摩肩接踵的人流中你有被湮灭的压力；应付考试、就业、婚姻、财务危机……你有应接不暇的压力。无处不在的压力让你恐惧了你的人生。

压力是人对外来因素的心理反应，外界环境影响压力的大小，好的外界环境会带来小的压力，反之会有大的压力。压力大小的决定因素还有个人的承受能力，但更重要的是应付压力的方法。有的人之所以称为明智，变压力为动力，因为他用最好的办法给了压力一个出口。

鸟儿的鸣叫、潋潋的水光、星子闪烁的夜空……大自然能融化你的疲惫；朋友的知心话语是治疗压力的灵丹妙药，直达病灶；万事俱备，而你自己才是东风，能带给你幸福的只有你自己，牢记你是“被爱着的”，努力走出狭隘的自我空间，从外界汲取养料，用充沛的精力和清醒的头脑迎接黎明。

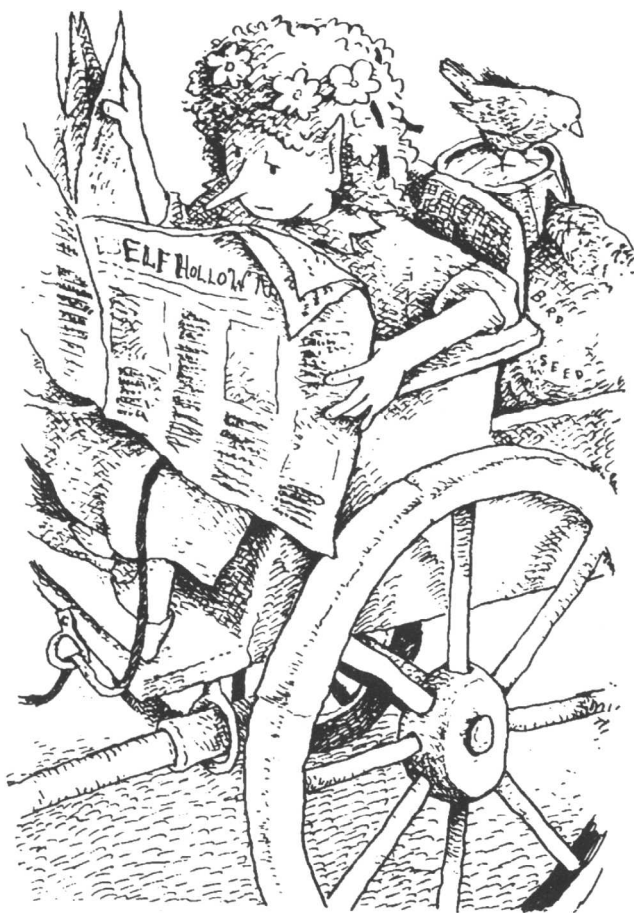
别把明天交给压力，她只属于你！





应付压力是坚守这样一个最根本的信念：“尽管阴霾掩埋了一切，但世界依然完好无缺。”以这样的信念为基石，发展出自己应对压力的策略，改善你的人生。

The best resource for managing stress is a fundamental faith that , beneath the apparent chaos , all is right with the world . Nurture such belief ; it' s a foundation on which you can build a stress-management strategy that will improve your life.



◆ all-right

与其皱着眉头看报纸,不如倾听宇宙的信息:

明天,太阳依旧会升起。



压力对生活冲击的重要性不在于你承受了些什么，而是取决于你是如何回应的。观察自己对境遇的回应，你会清楚地看到生活中的压力是增强了还是减轻了。

The impact of stress on your life is determined not so much by what happens to you as by how you respond to it . Observe your response to situations , and you' ll learn how your reactions increase or reduce the stress in your life.



◆ respond

泰山崩于前而色不变。

众人的叫嚣扰乱不了你内在的宁静。



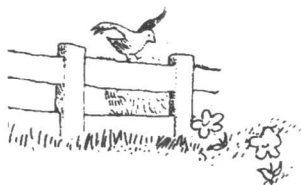
有些人熙来攘往，抢进抢出，被野心与功利的欲求追着跑，却依然没有意识到压力早已填满了自己的生活。放慢脚步，同时处处用心留意，否则你可能会错过生活中最美好的部分。

*Some people rush from one thing to the next , so driven by ambition and the need to succeed that they' ve forgotten why they' ve filled their life with stress .
Slowdown . And pay attention .
You may be missing the best part of living.*



◆ slow down

塞车的人好幸运,可以有充裕的时间观赏路上的风景。



有些人将人生路上的每一处颠簸看成是大祸临头,而且认为自己会一直处于最恶劣的境况中。不要因夸大了自己对未知及不可控制的恐惧,而瘫痪了自己。

Some people catastrophes every bump along life's highway and anticipate the worst. Don't paralyze yourself by magnifying your fears of the unknown and the uncontrollable.



◆ bump

一颠一颠让你有机会停步思考,不会冒冒失失地一路滚下去。



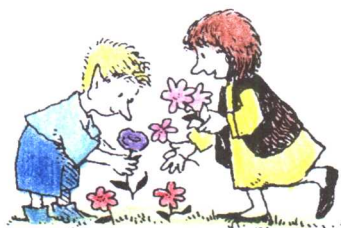
有些人相信人生应该是完美、没有压力的。然而人生并非如此，那样的幻想只会平添更多的压力。不要和人生谈条件，以优雅和幽默的姿态迎接人生的起起伏伏。

Some people believe life should be perfect and stress-free . This expectation only set-them up for more stress when life isn' t . Take life on life' s terms . Accept its ups and downs with grace and humor.



◆ ups and downs

高山之险必有深谷；否极泰来，峰回路转。



压力对生活冲击的重要性不在
于你承受了些什么，
而是取决于你是如何回应的。

