

无压力生活



[无压力生活_下载链接1](#)

著者:刘剑宏

出版者:北京出版社

出版时间:2003-09-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787200050394

速度是这个时代的压力。结束了马车时代，我们有了汽车，火车，飞机，但我们依然寄

希望于新的交通工具，带来更快的速度，告别了286、386、486，迎来奔腾时代，但还是常常看到有人手握鼠标，嘴里在说，快快快，以前做一顿饭需要30分钟，或者更多的时间，现在我们站在微波炉前面还在不停地看时间……我们用速度提高效率，改善生活质量，赶时间，成了这个时代的时尚生活方式，似乎不赶时间，就不足以证明自己的现代身份，但我们也越来越多地感到了压力，我们要赶着在30岁前完成买房子，买汽车的生活目标，40岁的目标则是存款达到六位数，这样便可以过衣食无忧的生活，果真实现了，真的就快乐了吗？也许，压力一样存在，因为无所事事有时就是压力。

女人更是一种愿意给自己施压的运动，她们在说自己压力大的时候，多数情况，在别人看来不是压力。新添的白头发，新出现的鱼尾纹，或者只是因为丈夫最近工作不顺，这些都会居为一个女人压力的来源。何况，职业女性要应对工作带来的压力，在这一点上，现代社会的男女毫无差异可言。

压力的结果便是失眠、耳鸣、焦虑、浑身不适，频繁地进出医院，做地所有的检查，医生的处方上却没有具体的诊断意见。继而出现了抑郁症、失忆症、强迫症……让人措手不及，有的人因此有了更大的压力。

仔细想想，你也许很久没有让自己睡个好觉了，也没有静心地享受过音乐的美妙，甚至，洗澡也被当作每天例行的一项工作。感到压力的时候，不妨放在所有的事，让自己睡个好觉，听段喜欢的音乐，做一项力所能及的运动，来一次无所牵挂的旅行，或者再简单不过的就是全身心地享受热水澡的乐趣。

那个写过《生命不能承受之轻》的米兰·昆德拉，在新作《缓慢》一书中感叹：“为什么缓慢的乐趣消失了呢？以前那些闲逛的人们到哪里去了？在我们的世界里，悠闲被扭曲无为所事事，其实两者完全不同，无所事事的心情郁闷，觉得无聊，并且不断寻找他所缺少的运力。”

给自己一个慢下来的理由，这就是最好的减压良方。

作者介绍:

目录: 第一篇 情绪大公开

第一章 综述

一 与压力有关的报告

二 与压力纠缠的女人

1 巴黎:自由职业的不自由压力

2 东京:豪门内的生育压力

3 丹麦:失重的压力

.....

第二篇 听压力讲述自己

第一章 压力的根源：因为完美

第二章 压力的十大罪状

罪状一 强迫症

罪状二 焦虑症

罪状三 失眠症

.....

第三篇 解压心得

第一章 催眠 让压力入睡

.....

第二章 冥想 让压力走开

.....

第三章 家庭疗法 花样减压

.....
附录：自测题
.....

• • • • • ([收起](#))

[无压力生活_下载链接1](#)

标签

2014书单

2014

评论

无聊

[无压力生活_下载链接1](#)

书评

[无压力生活_下载链接1](#)