

# 不让压力控制生活



[不让压力控制生活\\_下载链接1](#)

著者:[美]丽塔·埃米特

出版者:

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9787544738453

二十年前，我第一次组织“战胜拖延”研讨会。那时，我发现人们对自己不喜欢做的事

情总是一拖再拖。表面上似乎是这样，但事实上，我发现，即便是对非常喜欢做的事情，人们也会拖拖拉拉。

不止一次地听人说，以前，大家一个星期就能和朋友见一次面，但现在生活节奏太快，朋友们一年也就见几次面；以前，人有多么爱读小说，可现在却从没时间“读一本自己喜欢的书”；以前，全家人每到周末就聚到一起吃晚饭，但现在只有节假日才能这样；现在人们多想去看场电影或看场戏、到大自然中走走、参观博物馆、看个喜剧片、做个车模或船模、织件毛衣，做很多类似的能陶冶情操、愉悦心情的活动，却总没时间做……你知道为什么会这样吗？大家的答案是：有太多工作要完成，总没时间做那些“琐事”。

人总是忙于追求心目中的理想生活，如此忙碌不堪的日子让人感到窒息，甚至会在这样的生活中迷失自我。

对所追求的目标生活你是否也拖延？不管你多么勤奋高效，如果以下问题中有一个回答“是”，那你就是一名拖延症患者。

你是否拖延学习压力管理的时间，总想先忙过这段时间再说？

你是否拖延和心爱的人在一起的时间，总想等到不忙时再说？

在采取措施改变目前的生活状态之前，你是否总要等过了某段忙碌的时间之后？本书将解决一个很多人都面临的问题：你越觉得自己能干，要做的事情就越多，那么你就越没时间去完成那些你真正想做、真正感兴趣的事情。

那你又要从哪里找时间来做想做的事呢？

没有人能真正看到时间、找到时间，试想你散步时突然捡到一箩筐时间，可能吗？绝对不可能！时间要靠自己创造。本书会帮助你创造没有负罪感的时间，自己支配这些时间，去做你生活中真正感兴趣和真正喜欢做的事情。

有些朋友可能读过我以前的书，或者参加过研讨会。他们这样对我说：尽管成功地改掉了拖延和拖沓的恶习，但现在仍感到不堪重压，明知道要为身体健康充电，但总有更重要的工作要做，所以健身计划一拖再拖。他们劳累不堪，工作生活超负荷。更糟糕的是，他们担心一旦开始运用压力管理的一些策略，时间管理策略就会受到冲击，因为那样就意味着人要悠闲地坐在树底下，不再喝咖啡提神，而是欣赏着玫瑰花的芬芳，就这样无所事事……

本书将时间管理定性在如何分配自己的人生时间以及如何更加高效地工作上，而不是单纯地讲解如何高效率地统筹时间。

人生不只要管理时间，而是要管理所有事项——要做的事情，要见的人，要承担的责任和义务。管理不善就会导致压力重重，感到失落迷茫、打击受挫。

本书对压力的阐释，不是从健康营养或运动健身的角度出发，不是关注你是否抽烟喝酒，而是强调，面对压力，如何有效管理和分配时间。你能控制哪方面，不能控制哪方面；如何改变惯有的时间管理方式以便有效缓解压力等。除此之外，还会在以下几个方面为您提供建议：

◎明白学会有效管理压力是送给自己的最好礼物之一

◎承认人不可能消除所有压力

◎找到某些能为自己的生活增添乐趣的途径

◎重新审视追求生活乐趣时的负罪感

◎明白应该放弃对完美的追求

◎找到简化生活的方式

◎逐渐从疲惫不堪过渡到精力充沛

每章结尾都有附加的“思考题目”，目的是鼓励你记忆并运用某些观点或方法，也可以记录自己的某些决定。读书时，你完全可以跳过去不看，但做一做这些思考题目，能加深对本书内容和主旨的理解。读完这本书，你会更清晰地认识自己的缺点和优势。

如果相信某些方法策略对自己管用，就在上面做个标记吧，然后采纳并付诸实践！如果一种方式不管用，就接着寻找另外一种，直到找到适用的，并建立起自己的个人行动计划。如果你觉得自己消极被动，日感倦怠，就浏览所有章节吧，里面总会有适合你的案例。用本书做参考，反复研读，相信它会改变你的人生！

作者介绍:

丽塔·埃米特

咨询师，自我调节和自我提升倡导者，克服拖延训练者。

她在多个领域倡导自我调节和自我提升，探讨过时间管理、克服拖延陋习等多种话题，是《纽约客》杂志“城中话题”、美国广播公司“今日秀”等诸多媒体栏目的常客。

她的著作有：《破除陋习，迅速行动》、《战胜懒惰》和《高效行动指南》等。

目录: Chapter 1 控制压力 / 1

不让压力统治生活 / 3

别人生气我不气 / 7

积极管理压力 / 14

生活中你是否有快乐的源泉 / 16

自己回报自己 / 18

Q&A压力 / 24

Chapter 2 时间留给在乎的事 / 27

时间管理的真正意义 / 29

我的时间你别偷 / 34

寻找惯性与意义的平衡点 / 40

减压，不能有心无行 / 43

Q&A价值 / 47

Chapter 3 抛弃完美主义 / 51

完美有压 / 53

成功≠完美 / 55

授权也美妙 / 59

冷静了再说 / 63

童话里都是骗人的 / 65

Q&A完美 / 70

Chapter 4 向目标直线进发 / 73

目标积极又实际 / 75

制伏半路杀出的“程咬金” / 81

停，是为了更好地走 / 87

让心充满阳光 / 91  
把目标写下来 / 93  
Q&A目标 / 98  
Chapter 5 让生活简单、有序 / 101  
带着必需品上路 / 103  
梳理生活，简化生活 / 107  
“卖”掉压力 / 113  
把事情安放在固定的时间格 / 115  
有创意才有享受 / 117  
三心二意行不行 / 120  
Q&A梳理 / 124  
Chapter 6 我的生活，我的底线 / 127  
尊重自己的底线 / 129  
设定底线的十一条建议 / 131  
Q&A限制 / 146  
Chapter 7 为自己充电 / 149  
放松才能更好地工作 / 151  
调整身心的十个小策略 / 153  
Q&A意义 / 168  
Chapter 8 一步一个脚印 / 171  
行动减压五法 / 173  
珍惜现在 / 183  
Q&A个性减压单 / 187  
• • • • • ([收起](#))

[不让压力控制生活 下载链接1](#)

## 标签

压力控制

时间管理

压力管理

借

## 评论

有很多值得思考和借鉴的地方 阅读后的反思和实践很关键

-----  
评价如此少真是意外，这是我第一本认真看完的“工具书”，做了笔记，觉得收益匪浅

-----  
断舍离清理系列。几年前购入，当时很喜欢啦，现在看来觉得虽然很多道理都在禅修正念或者时间管理里讲了，但胜在精简，只看一本的话还是觉得不错。

-----  
重要的事情永远不要让位于无足轻重的事情。

-----  
刚开始看的时候，觉得就是一本空洞的不切实际的书，但是联系一下自己目前的困境压力再来看这本书的时候，有很大启发。

-----  
受益匪浅，在我抑郁期间给我很大帮助，强烈推荐。

-----  
[不让压力控制生活\\_下载链接1](#)

## 书评

第一次翻开这本书的时候，觉得很莫名其妙。有很多问题，还有联系。不过看了回答了内容简介中的那几个问题之后，我决定读完这本书。因为，我发现我就是一个拖延症者，这本书就是为我而写。每次什么问题都等到最后一刻再解决，着急焦虑……我经常怀疑我会不会得高血压或者糖尿...

-----  
[不让压力控制生活\\_下载链接1](#)