

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 图书基本信息

书名：《别扛着：做自己的减压教练》

13位ISBN编号：9787115381542

出版时间：2015-1-1

作者：李世源

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 内容概要

人人对未来充满着迷茫和不确定性，激烈的社会转型和市场竞争，让企业管理面临越来越大的风险和压力。这种压力基本上传导在员工身上，使他们倍感心理困扰。企业应加快从人本理念出发，给予员工更多的人本关怀，提升其心理资本与调适压力的能力，使之成为一个身心灵健全的企业人。本书作者李世源老师是多年研究职场压力的专家，他为众多企业管理者和企业员工进行心理辅导咨询，他用了近2年的时间潜心写作了本书，希望通过他在培训、心理咨询期间掌握的一手资料，辅以他自行提炼的减压方法，帮助企业管理者和企业员工较系统地认清很多压力是与自身的不良个性有关，未必是组织或环境原因。只有对不良个性深刻认知和有效调适，才能由内而外成为职场抗压达人，创造理想工作绩效，尽享美丽人生。

2012、2013年中国十大流行语中有“压力山大”和“何弃疗”。压力可算是“21世纪性的流行病”。世界知名办公方案提供商雷格斯公司去年对1.6万名职场人士调查，发布了最新调查结果：中国大陆认为自己身处工作压力的占75%以上，大大超过了全球平均值48%。中国上班族在过去一年内所承受的压力，位列全球第一，是不折不扣的“压力大国”，亟需有人为它开出合适的药方。

据权威估算，在美国，企业员工因压力造成的经济损失每年超过1500亿美元，主要源自员工经常的旷工旷职、岗位倦怠、心不在焉而导致服务生产缩减。在英国，多达60%的旷工旷职和每年高达300亿英镑的工业损失被确信由与压力有关的疾病造成。中国职场的压力损失更加不容乐观，虽然缺少权威统计，但可以预测：跟美国英国相比，有过之而无不及。职场人形容自己：压力大，累！没压力，慌！职场人士有病也不敢随便请假，深怕自己的位置随时被取代。结局不外如此：要么把压力压在身下，自己依然充满活力活蹦乱跳；要么被压力压倒在地，心力交瘁，作息无常，成为失败者。人人对未来充满着迷茫和不确定性，激烈的社会转型和市场竞争，让企业管理面临越来越大的风险和压力。这种压力基本上传导在员工身上，使他们倍感心理困扰。企业应加快从人本理念出发，给予员工更多的人本关怀，提升其心理资本与调适压力的能力，使之成为一个身心灵健全的企业人。本书作者李世源老师是多年研究职场压力的专家，他为众多企业管理者和企业员工进行心理辅导咨询，他用了近2年的时间潜心写作了本书，希望通过他在培训、心理咨询期间掌握的一手资料，辅以他自行提炼的减压方法，帮助企业管理者和企业员工较系统地认清很多压力是与自身的不良个性有关，未必是组织或环境原因。只有对不良个性深刻认知和有效调适，才能由内而外成为职场抗压达人，创造理想工作绩效，尽享美丽人生。

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 作者简介

李世源，国家二级心理咨询师，深圳电视台《第一调解》节目心理评论员，高级企业EAP执行师，NLP简快疗法执行师。

多年从事企业培训和心理咨询工作。课程领域：心理健康辅导、心理压力管理、心理资本开发。授课领域：政府机关、高校、银行、电信、石油、电力及其他500强企业。

曾出版《金葵花宝典》一书。

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 书籍目录

第一章 没压力等于没吃过猪肉  
不想混吃等死  
员工和老板谁压力大？  
压力没了，人也歇了  
第二章 动感地带，动还是不动？  
不确定的年代  
一来电我就抖  
你爱俄罗斯套娃吗？  
第三章 林黛玉能不能变成杜拉拉？  
压力=大脑压力  
为何大脑解压最划算？  
请人流汗，陪人流泪  
第四章 奔牛节是国粹还是作死？  
主观世界没有标准答案  
讲不一样的故事  
攀比软件赠送中国式烦恼  
第五章 跟人类在一起人累？  
人际关系：蜜糖or毒药  
“关系压力”的三个解套  
超越对错看效果  
怀旧：换一种姿势走进关系  
第六章 你的情绪谁做主？  
活着为了寻开心  
探入情绪最深处  
世界如此美好，我却如此暴躁  
今夜的嫉妒让我如此憋气  
第七章 不良个性是如此坑爹  
东风破，他比东风还破？  
猴屁股着火，怎么办？  
博士后抵不过老师傅？  
松绑100%：不知足，也常乐  
第八章 向压力要结果  
食得咸鱼抵得渴  
达阪城的姑娘去哪了？  
把自己弹出去，拿结果  
第九章 结语——享受工作的福流  
爱上挑战，巅峰体验  
邀苦乐共舞一曲，快哉！

## 《别扛着：做自己的减压教练》

### 精彩短评

- 1、我觉得挺不错的，虽然观点都很朴素，但是我发觉职场当中原来还是有很多人面临和我一样的问题一样的困惑。人有时真的不能选择自己的境遇，但请自由地选择自己的心境！
- 2、感觉还是不错的，没有生硬的理论，也没有大片的鸡汤，就像身边一个睿智的朋友，向你侃侃道来。

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 精彩书评

1、其实想法和心态很重要花了一下午读完这本书。在最近因为工作生活等有一点调整，所以压力也不小，闲来会去看看减压的书，还有一本非常专业的书也在看，因为太专业只能精读，还读的非常慢。而《别扛着：做自己的减压教练》之所以能这么快读完，一来虽然书中也会出现一点专业名词，但他不是心理教学书，所有的都是很容易懂的，还有名词都会出现“恶搞版”。整本书都很接地气，用了大量的举例，还有对比，所以感觉就很亲近，读起来当然会觉得一点也不难了。其实书中大部分都是这样的路线为主，首先给到刺激一个痛点，让人能看到，意识点，而这个痛点就是压力，压力源，等等。所以在开头就想寻找到解决办法的话得耐心看到中上段才行。等感觉到痛点了，就开始用各种举例来说明怎么解决，为什么要用这个办法。这本书我喜欢里面的诙谐的口气，很轻松，也有很多流行语的举例和对比，比如林黛玉和杜拉拉的对比，觉得很好玩。然后也觉得作者的思路其实蛮开阔的，他并没有用说教的语气，然后有一些方法也没在别的书看到过，比如周末看场让人感动的电影来大哭一场这种，很有意思。作者有些观点也在心理学中有出现过，我也是非常认同，压力处理的不好，会影响健康，就像工作一堆事，回家后还有一堆事，就很容易心烦，说不定再来个什么工作考核，真的会睡不着觉，久了就会影响健康。为着寻求解决减压之道的看法去看了本书的9个小章节，感觉还是有不少收获的。其中有一个章节是奔牛节，是国粹还是作死，这一节我很喜欢。因为在生活或是和同事相处时，的确因为观点不一样而产生分歧，影响生活或是工作，而其实非要说你对还是我错，又没那么严重，因为观点不同而纠这个点去较真，最后伤害的其实还是自己。如何看待一件事，有人看坏事也认为可以从这边能学到点经验教训，有人则一味哀伤叹气，这就是观点不同而导致的。看完本书后感觉自己多多少少会有点轻松下来。压力是一个双刃剑，人在世上总会有压力的，就看如何利用压力来让自己幸福了。

2、读过太多减压书，还是这本最靠谱！压力山大，会疏不怕——《别扛着》新年新书读者微动会3月7日晚，羊年伊始，在深圳西丽大学城中科院心理所[深圳]第三教室，华师经纪李世源老师应邀为深圳广州东莞等地30多位心理咨询师做了一场别开生面的减压微动会。李世源老师认为，深圳是一座活力之都，更是一座压力之都。随着经济的飞速发展，深圳人普遍存在的“成功焦虑症”也愈加突出。压力大，累；没压力，慌！职场多数员工正处于“心理亚健康”，亟需“心理治霾”。到心理咨询师这里寻求帮助的职场人士越来越多，“压力综合征疗愈”成为心理咨询的新项目。活动中，李老师主要从“测评自己的压力等级”和“压力与情绪管理的身心操作技术”两方面给学员们做了比较深度的应用性解析。在沙龙最后30分钟提问互动中，几乎每位参会者都踊跃提问，有人几次举手竟插不上机会，最后不得不由30分钟延长到50分钟。一位从东莞来的心理咨询师廖女士说：“压力是价值的选择。虽然压力过大，身体几乎每个系统都受到负面影响。但李老师做的体验式活动和科学入理的解析，让我们科学减压，更让我们科学增压。既然无法“知足常乐”，我们更可以“不知足也常乐”，这就需要李老师这样的方法论指引了……”踊跃互动的咨询师们，都满意地拿到了李老师亲自签发的新书《别扛着——做自己的减压教练》。咨询师小刘开心地说：“这是我新年收到的第一份珍贵礼物！”

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 章节试读

### 1、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第19页

人没压力,人也就彻底垮了.

### 2、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第31页

就算遇到职业危机，也当它是件好事。至少它在提醒你：需要改变了。好比临床上说“十病九痛”，疼痛是很多疾病的一大明显症状，提醒你“你的身体出现严重异常了，请立即就医。”

### 3、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第78页

什么叫成熟的认知？这是一种更开阔、更合理、更贴近真相的逻辑思维。不总盯着负面消息看，态度更理性更积极；淡化了头脑中的一元思维，不搞非此即彼，非黑即白的绝对化；不以偏概全，不一杆子打翻一船人，不因为一个人不买船票，就把所有人都掀下水。认识问题更全面、更客观、更动态、更立体、更灵活。

### 4、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第49页

拥抱是世界上最美的语言。

### 5、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-全篇

书里面信息量还是挺大的，把作者举例子的一些电影啊，音乐啊，书名啊，感兴趣的列了一下，有时间再一一细读，如果有机会还是要重新读一遍这本书~

天使爱美丽

含泪活着

我的兄弟姐妹

荒岛余生

菜根谭

曾国藩家书

密阳

一个陌生女人的来信

重庆森林

花样年华

莫扎特A大调第23号钢琴协奏曲（K.488）

食得咸鱼抵得渴

马死落地行

自尊=能力/欲望：趁年轻，拼命提升工作能力；人到中年，逐渐降低欲望。

### 6、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第25页

不知道明天会发生什么，甚至不知道昨天发生过什么。不确定性就会增加不安全感，造成一定程度上的“退行”。

退行，意指收到挫折或面临焦虑、应激状态，放弃已学到的比较成熟的适应方式，而退回到早期生活阶段的某种方式，以满足自我需求和欲望。

## 《别扛着：做自己的减压教练》

不由自主地退行反过来刺激压力源加强，往往会有“累”来表达这种不舒服。

### 7、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第138页

孤独代表一个人灵性的敏感，说明他在乎生命的价值和意义。能在孤独中把持自己，主动耐心对未来有储备和沉淀价值的事，是长线投资，非常了不起，尤其对年轻人。孤独是珍贵的，不是可耻的。

### 8、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第30页

中国人太多，中国人才太多。你不努力，别人努力；你不进步，别人进步；你不争取，别人争取；你不冲，别人冲。别人往上冲，你的资源被瓜分。竞争大，很累；没竞争，很慌。二选一的话，怎么选？还不如选累，选累会更安全。

### 9、《别扛着：做自己的减压教练》的笔记-第68页

认知是个体对人和事物的认识和看法。一个人脑子里所认识的世界，是主观的法则。它在解释这个世界种种关系的逻辑，我们认为它是让世界维持下去的信念，我们还会固执地认为“世界就必须这样才对。”

有时，人们为了这个法则受尽了苦头而不自知。

# 《别扛着：做自己的减压教练》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)