

<<雷明说.人生就是职来职往-Mr.J>>

图书基本信息

书名：<<雷明说.人生就是职来职往-Mr.JOB教你5分钟放下压力>>

13位ISBN编号：9787545905199

10位ISBN编号：7545905199

出版时间：2013-1

出版时间：鹭江出版社

作者：雷明

页数：193

字数：133000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<雷明说.人生就是职来职往-Mr.J>>

### 前言

前几天在咨询室接待一位曾经叱咤风云的体育明星，这位大腕儿在把一摞国际大赛的金牌揣在兜里的同时，也把十几处伤痛变成了自己永久的病根儿，每每在换季变天的时候，就会疼得一夜一夜地失眠。

不过他倒不是因为失眠才来找我，而是因为“没意思”。

“我现在觉得，日子越来越没劲！”

他坐在沙发上，一边用力按摩自己曾严重受伤的肩膀，一边说。

“你自己考虑过原因吗？”

我能体会他身上的伤痛，因为我闻到咨询室里弥漫着他身上的麝香虎骨膏的味道，不禁苦笑，哪一行都不容易啊！

“过去我每天都斗志昂扬，虽然训练很苦，比赛很残酷，但我充实！”

他幽幽地讲述着，“而现在……我享受着国家待遇，功成名就，却空虚了。

离开赛场，没有教练天天追在屁股后面骂，反倒不知道每天该干点什么了！”

“你个身在福中不知福的货！”

我戏谑，反正我和他早就熟不讲理了，“这不是你当初天天指天骂地的时候啦？”

那会儿你每次咨询，都要把领队和教练挨个儿骂过瘾，抱怨他们没人性，抱怨压力大！”

“雷明，就你说这压力吧，我现在每天晚上失眠的时候都琢磨。”

他说得跟真事儿似的。

我干脆也换上一脸跟真事儿似的表情逗他：“哦！”

是吗？

那你都琢磨出什么来了？”

“压力……是女人！”

他说这句话时很严肃，不像喝多了！”

“x #%……x @#”我瞠目，很怀疑自己喝多了！”

“压力就是女人！”

多了很麻烦，一个都没有更麻烦！”

他丝毫没发觉我从惊讶到猛省，再到钦佩的丰富表情变化，凝视着地板自顾自地边说边点头，特别有哲学家的范儿。

“压力是女人！”

多了很麻烦，一个都没有更麻烦！”

“这是我做了这么多年心理咨询以来，所听到的关于压力的最有趣的比喻。

作为心理咨询师，我承认压力感受的两重性，却并不同意压力是个女人，因为它不仅心狠手辣，而且男女通杀。

参考一下社会新闻就会发现，压力似乎早就成了攫取人性命于无形的杀手，这个杀手尤其钟爱拼搏中的你我。

因为人在职场，所以动机迫切，所以事务庞杂，很少有人能理解“自我实现”的代价。

我们或执著或懵懂地帮着这个杀手执行它的计划，等到压力把一个个职场精英折腾到精疲力竭以后，它便会静悄悄地甩出底牌：55岁的影星李钰因淋巴癌去世。

54岁的台湾歌手阿桑患乳癌去世。

40岁的梅艳芳患宫颈癌去世。

42岁的傅彪患肝癌去世。

46岁的时尚教主，时尚集团掌门人吴泓患胰腺癌去世。

48岁的中国脸，著名主播罗京患淋巴瘤去世。

在与压力的持久战中，任何人的强悍都是一时的、相对的。

曾经有幸和一位54岁的“大腕儿”恳谈，那时他刚刚从医院捡了条命回来，在感叹侥幸的同时终于决定退隐，他说：“雷明啊！”

<<雷明说.人生就是职来职往-Mr.J>>

医生偷偷告诉我妻子和女儿，我大概还有10年左右的时间！

我装没听见罢了，因为我自己也估计了一下……5年吧！

” “为什么不早点停下来？

”我无意否认这位兄长的判断，他已经虚弱到禁不起质疑，只是在提问的语气中隐含着责备和惋惜。

“停下来？

”他用那张因为没有上妆而倍显苍老的脸苦笑，“哥哥本是个布衣，家里没什么可以指望得上的亲戚，从没什么唾手可得的，所以当我拼尽自己那点儿才华才稍有起色以后，就舍不得停下来了。

如果你手皇的每一份人脉都沁透了你的血泪，如果你走过的每个台阶都饱含着你的艰辛，如果你面前的每个机会都是拼回来的，但总有人时刻想取你而代之，你舍得停下来吗？

你敢停下来吗？

” “但你停下来了，现在！

”我心里说，却不忍心出口。

他盯着我，居然就像听到了一样，顿了一下便接着说：“所以……我枯萎了！

”停下来便枯萎了？

有时候确实如此。

每个人都生活在压力当中，这压力可能来自对将来的预期、对自我的定位、领导的期待、下属的恭敬、观众的喝彩、对手的敬畏，也许“精英”们莫不是如此吧？

但当压力足够偏执的时候，一旦得偿所愿立刻又担心失去，于是拖着残破的身躯恪守着手心的荣耀，浑然不知来路上那遍地的鲜花中，早就散落着自己崩落的零部件。

这时，人就活像一只把手伸进树洞攥紧了苹果，明明被卡住却舍不得撒手的猴子，在坚忍的挣扎中经受日晒雨淋，直到被风干。

自从北京晨晖心理咨询公司成立以来，我就一直在和这个压力的对手周旋，它是个游击高手，浸透在每一个执著的灵魂深处，潜伏在每一个企业与组织的办公室角落。

悲哀的是，当我把它识别出来的时候，正被它朝夕窥伺着的猎物们却往往浑然不觉。

一个普通人会说：“知道了，等我忙过这一阵再说。

”而一个企业负责人则很可能会反问：“真的吗？

没那么严重吧？

”看上去，也许真的没那么严重，只是在编写本书的过程中，深圳市的富士康科技集团传来一连串让人伤心的消息：而在2010年6月6日的晚上，我开始写这篇序。

我想我有理由顽固地认为，压力对每一个人或每一个组织而言，都是件很严重的事。

而减压，是每一个人必须重视的事，是每一个谋求持续发展的、文明的、推行人性化管理的企事业单位必须重视的事。

北京晨晖心理咨询有限公司主任雷明 2010年6月6日

## <<雷明说.人生就是职来职往-Mr.J>>

### 内容概要

人生，工作是主轴，我们大多数时间都是围绕工作在转，我们一生也许会换好几个工作。在职来职往种，有人享受到了陈宫的喜悦，而更多的人遇到的是困惑与问题。

职来职往嘉宾MR.JOB雷明老师结婚自己丰富的管理培训与心理咨询经验，与你分享放下压力的妙招，做一个快乐的职场达人。

## 作者简介

雷明

著名心理咨询专家、管理培训专家。

国家发改委中国人力资源开发研究会常务理事，中国科学院研究生院兼职教授，北京晨晖心理咨询有限公司主任，长期专注于管理培训、亲子教育、家庭婚恋等领域。

CCTV《心理访谈》《半边天》《人与社会》，BTV《谁在说》《选择》《经济法眼》，中国教育电视台1套、江苏卫视《职来职往》，浙江卫视《爱情连连看》等栏目特约心理专家。

可口可乐、北京现代、中国农业银行总行、绿箭、CCTV社教中心、中国长城工业总公司、时尚集团、太极通工、贝克休斯、恒信钻石等众多企事业单位心理顾问，工作内容包括团队建设、恶性突发事件危机干预、职场压力管理、职场人际管理、新员工职业化养成等方面。

著有《管理要懂点心理学》等。

录制发行光盘《职场减压》《管理要懂心理学》。

书籍目录

序 “十二连跳”引发的深思

第一章 凭什么同事赚钱比我多?

第二章 门锁了吗?锁了吧?没锁吧?

第三章 他为什么会在深夜里裸奔

第四章 你家菜地被偷了吗?

第五章 沟通能力强就一定是好销售吗?

后记 给你的身心做个SPA



编辑推荐

《雷明说,人生就是职来职往》编辑推荐：压力无处不在，很多人都有减压的需求。针对广大都市白领需要，深刻地分析了如何防压、如何减压。



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:<http://www.tushu007.com>