

<<小老板自我解压36计>>

图书基本信息

书名：<<小老板自我解压36计>>

13位ISBN编号：9787563925483

10位ISBN编号：7563925481

出版时间：2010-12

出版时间：北京工业大学出版社

作者：刘亚红

页数：260

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>

## <<小老板自我解压36计>>

### 前言

随着经济的发展，不少生意人被人们称为“小老板”。

有的小老板夜以继日奔波，事业发达。

但也有的小老板在各种压力下出现了问题。

近些年，社会上涌现出来的小老板还真是不少——自己开个小公司，自己做老板。

不知道的人都以为，这些小老板天天在家睡觉都可以挣到钱，每天早上还没睁开眼睛就开始数钱。

但是，事实却并非如此，有时候，他们的日子很艰难，甚至有些人因为压力过大而崩溃。

也许你会很惊讶，他们的生活怎么会变成那样？

主要原因还是压力没有得到及时的排解。

小老板们大都开着一间规模不大的公司。

公司虽小，琐事却不少。

因为请不起很多的人，于是乎，每天这些小老板们包里带着公章、合同、支票、财务章等，奔波于一个个客户与税务局、工商局、银行之间。

如果公司有了业务，还好说，小老板们自己累一些，做了就挣点钱。

若是一个月没谈下一笔买卖，一分钱没挣到，同时还要负担办公室房租、公司员工的工资、各项税收以及家庭开销等，这些小老板们，每天一睁眼就像欠着一屁股的债一样。

这样的生活，带给他们巨大的压力。

## <<小老板自我解压36计>>

### 内容概要

本书通过专业的知识、通俗的语言、简易的方法，告诉小老板们如何减轻自己的负担，轻松排解压力，并将它们转化成动力，让事业和生活更加的精彩。

## <<小老板自我解压36计>>

### 书籍目录

第1计 正视压力，笑迎人生风和雨 别让压力成为发展路上的绊脚石 笑对人生风雨 学会给自己减压  
第2计 平和心态，张弛有度 给自己和他人一个微笑 做到张弛有度第3计 保持快乐，做个开心的自己  
快乐的源泉在心底 让你的心快乐起来 忧虑是毫无意义的第4计 充满自信，成功路上我最棒 自信是  
通往成功的原动力 自信能够令你超常发挥 成功者都很自信第5计 打磨意志，百折不挠迎挑战 冲破  
人生的“纸笼” 把你的弱势变成优势.....

## &lt;&lt;小老板自我解压36计&gt;&gt;

## 章节摘录

一个人，只有永远拥有充满梦想和激情的心灵，才能真正懂得生活的意义，也才能从真正的意义上享受生活！

一位乞丐曾无限憧憬地说：“等我有了钱，每天吃一套煎饼。

”而时下的小老板们，最怕的就是商务宴请，他们觉得那推杯换盏、珍馐美饌的应酬最痛苦，而回家喝碗粥才是享乐。

这两者相比较一下，确实存在一个“享乐原则”的问题。

对此，弗洛伊德有句很经典的概括：“享乐的本质是解除痛苦的压力之后产生的感觉。

”将此再解释一下，就是说享乐是一种无压力的精神和身体方面的放松，只要精神松弛、心态轻松、身体舒适，就是处在享乐状态。

享乐与否，豪宅和陋室、满汉全席和家常便饭、坐轿车和骑脚踏车等这些外部条件不是决定因素。

也就是说，享乐先要心乐。

说到享乐，人们常进入一个误区，马上理解成物质享受。

以物质状态的优劣衡量一个人的享受程度，这无可非议，但这不等于“心乐”。

汉高祖刘邦得天下，立即将父亲刘太公接到长安。

长安的皇宫并未使刘太公享乐，他总是“凄恹不乐”。

刘邦先是不解，难道这皇宫不如乡下？

后来刘邦按故乡丰邑的样子建了一座“新丰”城，里面设置农村的娱乐项目，这位刘太公方觉是享乐。

享乐首先是心乐，心不乐的“享乐”是痛苦。

历代宫女在宫中，锦衣玉食，尽享荣华，但诗文中将她们描摹成“忧戚一族”。

隋炀帝杨广在中国历史上骄奢淫逸要算是数得着的了，大业六年，举办大型的百戏表演，参演人员达三万余人，《隋书》乐志中载：“于天津街盛陈百戏。

自海内凡有奇伎，无不总萃。

崇侈器玩，盛饰衣服、皆用珠翠金银……其营费钜亿万。

”这种规模的“文艺会演”够享乐了吧，然而杨广总揽镜自照，说自己的脑袋不知哪天要搬家，心不乐的享乐只是形式上的享乐罢了。

但是，不管母子俩怎么努力，杰弗森对于读书实在有心无力，但孝顺的他为了安慰母亲，即使再辛苦，也一直在坚持读书。

一天，读书读得心烦的杰弗森，路过了一家正在装修的超市，发现有个人正在超市门前雕刻一件艺术品。

没想到，杰弗森这一看居然看得出神，停下脚步，好奇而用心地观赏着，且产生了无比浓厚的兴趣。

此后，母亲发现杰弗森只要看到一些木头或石头，便会认真而仔细地按照自己的想法去打磨、塑造，对于读书一事，却开始慢慢放弃了。

杰弗森认为他的优势总有一天会在手中的刻刀下表现出来。

母亲着急地劝杰弗森，最后他不得不听从母亲的叮咛继续读书，只是已经着迷于雕刻世界的他，却一直无法放下手中的刻刀。

杰弗森最终还是让母亲彻底失望了，当落榜通知单寄到家中，母亲对他说：“你走自己的路吧！

你已经长大了，没有人必须再为你负责。

”杰弗森知道，自己在母亲眼中是个彻底的失败者，他在难过之余做了最后决定，要远走他乡，寻找自己的未来。

落榜对他的打击并不是很大，因为这样的失败使他知道了他究竟应该走哪条路。

许多年后，有座城市为了纪念一位名人，决定在市政府门前广场上放置名人的雕像，当地的雕塑师纷纷献上自己的作品，希望自己的大名也能与这位名人联系在一起。

但是，最后评选的结果，却是一位远道而来的雕塑师胜出。

在落成仪式上，这位雕塑大师发表了讲话：“我想把这件雕塑作品献给我的母亲，因为，我读书时无

## <<小老板自我解压36计>>

法实现她的期望，我的失败令她伤心失望过。

但是，现在我想告诉她，虽然大学里没有我的位置，可是我总算找到了一个位置，一个成功的位置。母亲，今天的我绝对不会让您失望了。

”原来这个人是杰弗森，而站立在人群中的母亲，更是喜极而泣，她现在才明白，儿子原来一点儿也不笨，但愚笨的她差点把孩子放错了位置。

每一个生命都具有生存的力量，每一个生命都有自我发展的空间。

我们每个人都有很多缺点，但这并不意味着我们就是生活中的弱者。

尺有所短，寸有所长，古人说得好：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。

”这是十分形象的概括。

一个人只要把注意力放到自己的优势和特长上，做自己喜欢的事，尽情地发挥自己的特长，就一定能抓住机遇、大展宏图。

## <<小老板自我解压36计>>

### 编辑推荐

《小老板自我解压36计》：将压力转化为助你奋斗的动力、正视压力，培养勇气，打磨意志，永不言弃，平和心态，学会幽默，接受磨难，抛弃忌妒...36种自我解压妙计，36个心灵幸福处方。

<<小老板自我解压36计>>

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>