第一图书网, tushu007.com

<<每天10分钟学会心理减压技巧>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟学会心理减压技巧>>

13位ISBN编号：9787111348511

10位ISBN编号：7111348516

出版时间：2011-7

出版时间：马啸、 凤凰动漫 机械工业出版社 (2011-07出版)

作者：马啸 编
凤凰动漫 绘

页数：195

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

内容概要

面对越来越大的压力我们该怎么办？
这是每个现代人不可避免都要面对的问题。
《每天10分钟，学会心理减压技巧》以风趣幽默、简单活泼的形式，向读者简述了什么是压力、压力对我们的影响，详细分析了九型人格减压倾向及抗压对策，并且从职业倦怠、情绪ABC理论、社会支持系统等多个角度解读压力，与读者一起探讨减压策略。
《每天10分钟，学会心理减压技巧》可以让你对压力有个全新的认识，让压力成为前进的动力，实现你想要的人牛。

作者简介

凤凰动漫，由图书策划人、漫画人陈刚创建，是一个由艺术学院教授、国内知名漫画家以及十几位专业漫画创作人员构成的专业漫画创作团队。
主要从事社科、经管、心理等大众读物的漫画普及工作，以及黑白彩色漫画、绘本，绘画教程、四格漫画插图等的创作，其负责人和主笔们在漫画故事的分镜、草图以及绘本类表现效果等方面经验丰富，同时拥有经验丰富的脚本文字创作团队。
凤凰动漫秉承“专业、专注，精益求精”的精神，以一流的漫画技法和思想竭诚为广大读者服务。

书籍目录

前言第1章 掀起你的盖来——压力是什么头顶有片乌云——压力它总笼罩着我压力不是力——压力的心理学本质风来自哪个方向——压力的来源鹤在鸡群中的困扰——团队造成的压力孔雀的半酸——人际关系造成的压力把人忧天——焦虑造成的压力甲之蜜糖乙之砒霜——错误观念造成的压力天使变魔鬼——压力与心理健康医生,我怎么啦——心理压力与身体健康谁杀死了她——社会支持系统钢铁侠怎么了——压力与工作能力的关系第2章 为什么受伤的总是我——九型人格减压倾向分析有个陷阱叫“完美”——完美型人格残缺的圆——犯错效应好好先生的委屈——和平型人格不当面团——和平型人格减压玩物丧志——活跃型人格品茶有道——节制也是一种美孤家寡人——领导型人格狮子王的快乐——领导是门艺术放着我来——助人型人格投其所好——助人也需知己知彼气球的故事——成就型人格阿香婆辣酱——享受为成功奋斗的过程天上掉下个林妹妹——自我型人格宝姐姐的幸福生活——走出自我、关注世事书生的愤怒——理智型人格实干家——走出象牙塔,外面也很精彩“万一”先生——忠诚型人格“万一”先生的新生活——忠诚负责不必操碎心第3章 痛在心头中难开——职业倦怠与压力我真的不想工作了——上班族压力综合征医生的冷漠——职业倦怠冷冰冰——职业倦怠之去人格化无情的园丁——职业倦怠之情感衰竭驴子之死——超负荷工作带来的职业倦怠天地之间有杆秤——不公平引发的职业倦怠第4章 横看成岭侧成峰——情绪ABC理论解读压力鞋底的沙子——不同价值观引发的职业倦怠妈妈的愤怒——非理性思维之“绝对化要求”调色盘上的灰色——如何面对“绝对化要求”天下乌鸦一般黑——非理性思维之“过分概括化野百合也有春天——如何应对“过分概括化”驴子与大象——非理性思维之“糟糕至极”酸葡萄减压法——如何应对“糟糕至极’第5章 打造个人专属减压器——建立良好的社会支持系统第6章 磨刀不误砍柴工——忙中偷闲减压法

章节摘录

版权页：插图：在心理学中，去人格化是指人们刻意在自身和工作对象之间保持距离，对工作对象和环境采取冷漠、忽视的态度，对工作敷衍了事。
有调查显示，将近2／3的人都有职业倦怠的倾向或行为表现，而且产生该行为的时间也越来越短。
这些人会认为自己所从事的工作没有任何价值和意义，自己的价值也无法得到提升和体现，对工作的态度是消极怠工，埋怨领导、同事和环境。
最重要的是对大家没有任何情感的投入和付出，对服务的对象没有耐心，对大家的微笑或关心采取冷漠和忽视的态度。
此时，他们的生理资源和心理能量处于严重匮乏的状态。
不能及时地和环境保持积极、正向的平衡。
他们变得被动和消极，不能进行自我调整，不能缓解自己的压力，严重影响到他们的生活和工作，也影响到他们的人际交往。

编辑推荐

《每天10分钟,学会心理减压技巧》：有趣、轻松、易读、实用的便携式百科全书。
《每天10分钟,学会心理减压技巧》：轻松的阅读体验，漫画式的学习方式，原来，阅读也可以带来快乐，成为时尚！
“轻漫书架”的设置突破了传统阅读的束缚，既兼顾了大众关注的热点，也致力于把阅读变成一种快乐，一种时尚：“随手翻”开本的选择，专供白领精英女性：精巧的双色设计，让靓丽的你更添一份女性的温柔。
“轻漫书架”选择了经管领域大众最为关注的话题，也考虑到了心理自助领域读者最想了解的内容。选择“轻漫书架”，也就选择了在姐妹淘面前成为时尚阅读的倡导者。
在繁杂的工作之余找到让心灵放松的理由。
减掉身上的压力，学过快乐的生活。
大部分问题都是心态问题，所有烦恼都是自寻烦恼。

第一图书网, tushu007.com

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