

<<给上班族的减压枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给上班族的减压枕边书>>

13位ISBN编号：9787122000330

10位ISBN编号：7122000338

出版时间：2007-4

出版时间：7-122

作者：徐帮学 编

页数：244

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>

<<给上班族的减压枕边书>>

内容概要

随着社会竞争的日益激烈，上班族的心理压力也越来越大。为此，我们编撰了《给上班族的减压枕边书》。本书共分为10部分，全面系统地阐述了现代人的压力现状及形成原因、现代人的一些常见心理问题、男女间的压力差异，并且提供了最实用、最简单的减压良方。本书还穿插了各种小贴士，结构轻松明快、别出新意，具有实用性强、通俗易懂、诙谐幽默的特点，是上班族不可多得的一部减压宝典。

<<给上班族的减压枕边书>>

书籍目录

引语 我们正生活在巨大的压力之下你就是那个97%里的上班族真的能让一切见鬼吗你发现压力了吗认识上班族现在的压力给压力下一个定义找到并认识你的压力源压力对上班族的影响要承认压力有积极的一面职业因素对个人压力的影响可怕的压力症状你还能承受多久第一章 看一看：压力所导致的心理障碍忧郁：“唉!上班的意义究竟是什么”空虚：“干什么都没意思，就这样混吧”逃避：“我做不了这份工作，只有选择逃避”焦虑：“这项工作弄得我焦头烂额”强迫：“我总是认为计划中还有漏洞”神经衰弱：“我睡不着，我快崩溃了”第二章 想一想：你会为什么会处于这种情况之下虚荣心理：“为什么他不愿意放弃这种生活”自卑心理：“我根本就干不了这项工作”挫折心理：“我彻底被这项工作击败了”浮躁心理：“这几天工作总是不在状态”猜疑心理：“老板好像越来越不信任我了”嫉妒心理：“我就是看不惯他比我强”第三章 寻一寻：快乐生活的真谛是什么把压力转化为动力与压力一起去旅行要快乐，就不要完美不要让欲望绊了脚学会选择，懂得放弃把所有的不快通通遗忘开心才是你想要的第四章 问一问：你在为谁而工作你在为什么工作接受工作等于接受快乐工作不是一种苦役爱工作就像爱自己工作的确给人带来压力打造和谐的空间发现你的优势改变你的厌职情绪做最佳的时间管理处理好工作压力第五章 松一松：职场男女的各自压力管理男性、女性压力各不同困惑的男人们男性上班族的压力之源男性的压力症状男人的减压之道.....第六章 吃一吃：“吃掉”压力原来这么简单第七章 动一动：运动给你注入抗压能量第八章 找一找：还有什么能够让你感觉更轻松尾章 测一测：你的抗压能力究竟有多大

<<给上班族的减压枕边书>>

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>