

<<你可以不郁闷>>

图书基本信息

书名：<<你可以不郁闷>>

13位ISBN编号：9787501773909

10位ISBN编号：7501773904

出版时间：2006-12

出版时间：第1版 (2006年12月1日)

作者：全金

页数：247

字数：160000

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>

<<你可以不郁闷>>

内容概要

面对职业压力，积极调整心态，控制情绪，勇于沟通，提高效率，正确选择，都会有效化解压力；如果再养成保持快乐和适度休闲的习惯，即使面对再大的压力，也不会陷入郁闷之中。

本书针对以上几个方面，用生动的故事和精辟的分析精心煲制成40道心灵鸡汤，教你如何化解压力，消除郁闷，保持快乐积极的心态和充沛的精力，一步一步去实现心中的目标。

吸收了这40道心灵鸡汤的营养，你就拥有了对付压力的致命武器，不但能及时有效地化解压力，还会防患于未然，永远跟郁闷说“Bye-bye”。

超强的职业压力会给一个人职场发展和自身健康带来严重的负面影响。

最直接和常见的反应是在心理上表现出焦虑、抑郁，厌倦、压抑等症状。

鉴于“破窗效应”这一理论认为，如果有人打碎了一个建筑物的窗户玻璃，而这扇窗户玻璃又得不到及时维修，别人就可能受到某种暗示去打碎更多的窗户玻璃，它提醒人们必须及时修好“第一块被打碎的窗户玻璃”，所以这时应该及时化解职业压力，消除郁闷，否则就会郁积成疾。

本书用生动的故事和精辟的分析精心煲制成40道心灵鸡汤，教你如何化解压力，消除郁闷，保持快乐积极的心态和充沛的精力，一步一步去实现心中的目标。

<<你可以不郁闷>>

书籍目录

前言一 心态决定心境 1.别跟自己过不去 2.不要事事追求完美 3.换个角度看世界 4.关上身后的门 5.这都会过去 6.你失败过几次二 做情绪的主人 7.为什么要让他决定我的行为 8.自制的人更容易成功 9.抱怨无济于事 10.你的控制欲有多强 11.自己把热情点燃三 正确选择才会有好的结果 12.适应环境才能改变环境 13.找准自己的位置 14.让目标看得见 15.向所谓的机会说“不” 16.放弃是一种智慧 17.别指望谣言会不攻自破 18.抓住当下四 有沟通才会关系融洽 19.你为什么跟上司或同事的关系很僵 20.沟通的艺术 21.欣赏他人的优点 22.与其改变他人,不如改变自己 23.人脉胜于能力 24.用亲情为自己疗伤五 用快捷的方式实现目标 25.别拖到自己后悔死 26.把工作排定优先顺序 27.给办公桌“瘦身” 28.你也需要日常备忘录 29.及时弥补自身的不足 30.你见过狮子跟老鼠打架吗六 笑出快乐新曲 31.培养微笑 32.快乐需要自己创造 33.你就是幽默的使者 34.给予比接受更快乐 35.把工作当成一种乐趣七 懂得休闲才不会沦为工作的奴隶 36.做工作的主人 37.运动是最有益的休闲 38.培养一门工作之外的才艺 39.不妨每天做点儿琐事 40.寻找第N种怖闹方式财富诚可贵,生命价更高

<<你可以不郁闷>>

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>