

<<把心里的不痛快说出来>>

图书基本信息

书名：<<把心里的不痛快说出来>>

13位ISBN编号：9787505425705

10位ISBN编号：7505425706

出版时间：2011-1

出版时间：朝华出版社

作者：翟玉峰

页数：230

字数：220000

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>

## <<把心里的不痛快说出来>>

### 内容概要

《把心里的不痛快说出来》一书，通过大量贴近生活的心理分析案例和精练的要点，告诉读者：“忧悲多患，病乃成积”“百病皆生于气”“万病则源于心”。在现代的社会生活中，个人内心的不痛快是引起家庭社会不和谐的罪魁祸首。让本书带你说出心里的不痛快，还你一个健康的心灵，使你永远保持乐观的心态。

<<把心里的不痛快说出来>>

作者简介

翟玉峰

1963年出生于河北沧州。

毕业于北京军区白求恩医学院，现任公安部老干部局二处调研员、一级警督。

中国科学院心理学硕士、中央党校法学硕士、全国公安文联会员、中国科学院心理研究所研究员。

从事医疗、医疗管理工作20余年。

2003年因在抗击“非典”工作中成绩突出

## <<把心里的不痛快说出来>>

### 书籍目录

第一章 生命第一：为何如此轻视自己年轻宝贵的生命 1.对富士康“连环跳”的反思 2.为什么现代人的压力都这么大？ 3.为什么现代人都这么焦虑？ 4.为什么“郁闷”成了大学生的口头禅？ 5.为什么许多人都不痛快？第二章 病由心生：不痛快招来各种疾病 1.不痛快是心理疾病的主要原因 2.不痛快使孩子走向叛逆 3.不痛快导致青年人孤独抑郁 4.不痛快迫使中年人未老先衰 5.不痛快考验老年人心理底线第三章 想开一点：把心里的不痛快说出来 1.不要把说出不痛快当成坏事 2.把内心的压抑释放出来 3.把焦虑的情绪倾诉出来 4.把紧张的状态表达出来 5.把痛苦的心情诉说出来 6.把愤怒的心结发泄出来 7.勇敢说出不痛快才好第四章 释放压力：别做职场中的闷葫芦 1.说出自己的期望薪值 2.尝试对领导说“NO” 3.不要强装同事之间的“老好人” 4.不要怕被拒绝，说出自己的“Idea” 5.软硬兼“说”，刚柔相济 6.有效沟通，通力合作第五章 向谁倾诉：朋友能够帮你分担生活中的不痛快 1.珍惜可以让你诉苦的好朋友 2.放松心中的戒备，向朋友敞开你的心怀 3.苦了、累了找“哥们儿” 4.不要让坏情绪堆积起来 5.一生需要有个能倾诉的知己 6.朋友让人充实，分享让人快乐第六章 说出爱情：相爱容易相处难 1.爱情不仅需要表示，更需要表达 2.爱情中不能一味奉承，也要有不满和批评 3.卸下男人“强者”的面具，爱人是你温暖的港湾 4.用说出来的“醋”调出美味爱情 5.双方可以批评发泄，但不要讽刺挖苦 6.爱不是唯一，当爱已成往事 7.说来说去，婚姻不是爱情的坟墓第七章 婚内寂寞：把家庭的不和谐因素说出来 1.女人要倾听，男人要“唠叨” 2.生活压力共同承担，压力大了就要说出来 3.平等心态，欣赏你的另一半 4.让孩子把心事说出来，把想法说出来 5.姑嫂婆媳别“怄气”，把不满意的说出来 6.说出不痛快也能避免“冷暴力”第八章 理智宣泄：让自己成为倾诉高手 1.做个爱诉苦、会诉苦的人 2.倾诉是医治不痛快的“心药” 3.倾诉不是满腹牢骚、说三道四 4.借泪水发泄自己的心结 5.适当称赞为诉苦“做功课” 6.为自己写一本“诉苦”日记第九章 别再难过：善于沟通才能活出精彩人生 1.说出不痛快是最完美的解压器 2.生活中没有什么过不去的坎 3.工作中没有什么克服不了的难事 4.语言中要有倾诉，有表达，有幽默 5.唠叨是把双刃剑，适度唠叨才健康 6.做自己的心理按摩师

## <<把心里的不痛快说出来>>

### 章节摘录

版权页：1.对富士康“连环跳”的反思对企业来说，主要包括：单调的高强度工作，使得员工身心过于劳累；其次，“军事化管理”并不适应现代企业形式。

整个企业内部，缺少交流，上级态度强硬使员工感觉压抑，从而使得员工消极情绪长期积压。

因为员工不是军人，企业更不是纪律部队。

森严的层级管理，使员工关系从进入企业之日起就被定性为不平等。

员工在长时间单调的工作状态里，内心的“时限逆反心理”（即对机械式的重复指令而引发的厌倦心理）日渐滋生，这种逆反心理一旦养成，工作的误差率就会升高。

随之而来，惰性与倦怠状态如病毒传播，工作效率明显降低，这种状态自然不被企业管理者所接受，在既定的管理模式驱动下，管理者的行为表现则容易简单而粗暴，严重地损害了员工的自尊心，导致企业员工流失率增加。

而对个人来说，年轻人总是对社会抱有美好的希望，对自己的期望过于偏离现实。

据调查，现在的年轻大学生都认为在世界500强的企业里工作，会很美好、很有前途的，而现实却令他们大失所望，因此他们感到失落。

从一个个惨痛的案例中我们可以看出，这些大学生因为对工作的失望，从而产生消极情绪，同时，又因经历的磨练与挫折太少，对抗挫折的心理能力没有得到充分的锻炼。

如同一个人缺乏身体锻炼，难以跑完马拉松或难以扛动一百斤的大米一样，一个缺乏心理锻炼的人，心理承受能力太弱，难以承受一些打击。

于是，当他们处于一些较压抑的环境下，或遇到一些较不顺心的事时，就会感到非常无助而无处排解，因此对生活非常失望，从而做出过激的行为。

一位曾经供职于富士康的职业经理人介绍，“富士康事件”除了让企业开始重视员工的健康，并转变企业管理方式外，更让企业开始思考一个中长期的话题：青年员工特殊的身份背景以及由此带来的社会问题。

## <<把心里的不痛快说出来>>

### 编辑推荐

《把心里的不痛快说出来:现代人心情调节术》：随着工作，生活节奏越来越快，现代人所面临的心理压力也越来越大，工作紧张、事业受挫、经济重压、考试重负、心灵创作、适应障碍。缺乏信心等问题，严重地冲击着人们的心理防线，几乎现代社会的每个人都存在着心理问题，这并非危言耸听！

<<把心里的不痛快说出来>>

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>