

<<职场心理调节手册>>

图书基本信息

书名：<<职场心理调节手册>>

13位ISBN编号：9787513601542

10位ISBN编号：7513601542

出版时间：2012-1

出版时间：中国经济出版社

作者：张伟，齐蕊 编著

页数：187

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>

## &lt;&lt;职场心理调节手册&gt;&gt;

## 前言

近年来，在互联网上各种光怪陆离的信息中，韩国艺人的接连自杀事件、富士康集团发生的连环跳楼事件等一些沉重的话题使人们开始审视现代人身上背负的“生命不能承受之重”。

“蚁族”、“北漂”、“房奴”、“剩男剩女”、“凤凰男”、“蜗居”……这些层出不穷的网络名词描绘着当今职场人士与高压人群所面临的并不能令人满意的生存状态。

据网易、中国调查网2010年公布的中国人心理压力调查结果显示，现代人面临的压力涉及社会环境、工作压力、个人成就、经济收入、人际关系、社会支持、家庭、住房、子女和个人生活等各个方面，而“职场心理压力”更是困扰着99.13%的员工，但仅有2.07%的被调查者所在企业会经常采取一些关注企业员工“心理健康”的举措；79.54%的职场人士意识到“职业心理健康”影响到工作，却从未尝试进行咨询或阅读相关书籍。

然而，现代人的心理危机仅仅来源于现实压力或物质层面吗？

一个人的快乐指数除了和他的生存状态有关，是否还在某种程度上取决于其心态呢？

孔子最得意的弟子颜回，长期蜗居在一个贫民窟，过着苦行僧一样的生活，但他却始终是一个很开心的人，连孔圣人也感叹：“贤哉回也。

一箪食，一瓢饮，居陋巷。

人不堪其忧，回也不改其乐。

贤哉回也！

”颜回在小巷子里的苦行曾生活没什么好学的，但他享受人生的健康心态却能给越来越不快乐的现代人提供某些有益的启迪。

法国大文豪雨果说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。

”心态决定着心境，心境决定着人们的幸福感。

有一个老太太两个儿子都在做生意，大儿子卖伞二儿子卖鞋，要说老太太应该高兴吧？

可是老太太天天哭，晴天也哭，雨天也哭。

为什么呢？

雨天她哭，说下雨了我二儿子的鞋卖不出去了；晴天她哭，说又是晴天，我大儿子的伞谁买呀？

因为不是晴天就是雨天，所以老太太天天哭。

其实大家可以想一想，如果老太太转变一下思维，雨天想大儿子的伞今天肯定好卖，晴天想二儿子的鞋买的人一定很多。

这样她不就天天高兴了吗？

其实在现实的生活中我们会遇到很多这样的事，如果我们不能用积极的想法来看待，就会给我们的心理造成很大的伤害。

要想获得健康，保持快乐的心情是第一重要的。

心理学家说得好：“一个脏器的疾病只伤害一个内脏，而一种心理病却能伤害五脏六腑；一种药物可以治疗一种疾病，而一种健康的情绪却可以愉悦整个身心。

”尽管良好的心态和心理调节能力与遗传或天性禀赋不无关系，但它绝对不是一种与生俱来的能力。

相对智商而言，一个人的情商更多地需要通过后天培养获得，这已经成为人们的共识。

运用科学方法进行有意识地训练，掌握必要的心理健康知识，对于增强一个人的心理调节能力至关重要。

调查显示，迈入新世纪后，职场中的心理疾病或精神疾患的恶魔也在积聚、发酵、膨胀着，撕咬着员工的身心健康，破坏着企业和组织的战斗能力。

世界卫生组织曾针对心理疾病给人类造成的严重危害，断言“没有任何一项灾难比心理障碍带来的痛苦更深重”。

无论是从企业长期效益的角度考虑，还是本着人文关怀的精神从员工的个人利益出发，加强职场人士的心理健康教育都是一项迫在眉睫且收益将远高于投入的善举。

诚如美国著名心理学家卢卡斯在2010年4月举办的“员工帮助计划”(EAP)与职业心理健康论坛上所指

## <<职场心理调节手册>>

出的那样，中国人力资源要在未来取得优势，关键在于心理资本，促进职场心理健康对于企业绩效的增长和员工个人幸福的提升都至关重要。

随着当今社会人们心理问题的凸显，市场上关于心理健康的书籍已经比较丰富。

但编者注意到，专门针对职场人士和社会高压人群、与信息化社会需求紧密结合的心理学读物仍然较为匮乏。

此外，不少同类著作或过于严肃而可读性、可操作性不够，或过于随意而科学性不足。

有鉴于此，本书在避免向读者兜售深奥晦涩心理学理论的同时，以严肃的态度审视了每一种心理调节方法，从而保证了有关内容的科学性和实用性；在向读者普及实用心理健康基本知识的同时，针对职场人士和高压人群中存在的突出问题对症下药，为他们提供了应对当今心理问题的多套“组合拳”。无论是作为企事业单位的心理培训教材或辅导读物，还是一般读者尤其是职场人士和高压人群个人阅读，本书都能够提供有益的帮助！

《菜根谭》云：“岁月本长，而忙者自促；天地本宽，而鄙者自隘；风花雪月本闲，而扰攘者自冗。”愿本书能够为您的心灵打开一扇窗，洒进一缕阳光，使您摆脱心理问题的折磨，登上身心健康的快车！

也许在细细读完本书之后，您的感觉会像一个近视患者忽然戴上了一副合适的眼镜，曾经如影相随、挥之不去的烦恼，曾经欲说还休、拂之又来的折磨，都已经烟消云散，世界重新明亮而清晰！

本书参引大量相关资料，在此谨表最诚挚感谢！

参加本书编写的还有张延恒、吴自超、马志鹏、孙颖、郑妍、白洁、苏号朋、姚伟、许明、郝杰、刘丹、朱琳、赵剑、曹飞、杜严松、钱勇、邓伟、林彬、何宇华、杨大鹏，在此一并感谢！

编者 于2011年冬

## <<职场心理调节手册>>

### 内容概要

心理健康问题不是少数人的问题，而是每一个职场人士都必须面对的现实。心理问题只要积极面对，主动调节，一切都会回归平静自然。

《职场心理调节手册》既讲述了客观存在的各种心理压力和表现，更指明了心理调节的实用方法，适用于每一位职场人士和管理者。

## <<职场心理调节手册>>

### 书籍目录

- 上编 职场心理危机预警与企业心理健康管理
- 第一章 红色警戒：现代职场人士心理健康状况大调查
- 第一节 “富士康事件”：敲响职场心理问题的警钟
- 职场心理健康小故事：学会在绝望中发现人生的草莓
- 第二节 “过劳死”与职场中的不能承受之重
- 职场心理健康小贴士：“过劳死”十大警惕信号
- 职场心理健康小贴士：学会积极休息
- 第三节 “中年危机”缠上“工龄五年”的年轻人
- 第四节 现代职场人士心理健康状况调查
- 第五节 健康“心”概念：“亚健康”的潜伏
- 职场心理健康小贴士：为内心驱动力输氧
- 第二章 揭开职场心理危机的面纱
- 第一节 认识心理压力
- 第二节 职场人士的心理危机潜伏在何处
- 第三节 职场男性的压力
- 实战宝典：职场男性的心理诘适
- 第四节 职场女白领的压力
- 实战宝典：职场女性心理调适技巧
- 第五节 职场新人的压力
- 上编 职场心理危机预警与企业心理健康管理
- 第一章 红色警戒：现代职场人士心理健康状况大调查
- 第一节 “富士康事件”：敲响职场心理问题的警钟
- 职场心理健康小故事：学会在绝望中发现人生的草莓
- 第二节 “过劳死”与职场中的不能承受之重
- 职场心理健康小贴士：“过劳死”十大警惕信号
- 职场心理健康小贴士：学会积极休息
- 第三节 “中年危机”缠上“工龄五年”的年轻人
- 第四节 现代职场人士心理健康状况调查
- 第五节 健康“心”概念：“亚健康”的潜伏
- 职场心理健康小贴士：为内心驱动力输氧
- 第二章 揭开职场心理危机的面纱
- 第一节 认识心理压力
- 第二节 职场人士的心理危机潜伏在何处
- 第三节 职场男性的压力
- 实战宝典：职场男性的心理调适
- 第四节 职场女白领的压力
- 实战宝典：职场女性心理调适技巧
- 第五节 职场新人的压力
- .....
- 附录一 职场人士心理调节箴言录
- 附录二 职业心理测试
- 附录三 抑郁症测试
- 附录四 焦虑症测试

## <<职场心理调节手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.多角度看问题曾经有一本书，在美国最畅销书排行榜上整整待了10年时间，它的名字叫做《态度决定一切》。

是的，“态度决定一切”，这个道理放之四海而皆准，保持积极、乐观的态度，可以决定一个人的前途、事业、心理健康的状况等一切的一切。

做心理抑郁治疗，需要人们在审察、思考、评价客观事物或情境时，要注意从多方面看待问题，如果从一个角度来看，可能会引起消极的情绪体验。

此时如果转换思维，从其他角度来看问题，就可能发现它的积极意义，从而使消极的情绪，转化为积极的情绪。

2.将郁闷化零为整这项心理抑郁治疗方法，是让上班族通过想象、放松、转移注意力等方法，将日常工作生活时突然冒出的抑郁心情打断，告诉自己会留有专门时间来抑郁。

然后每天划出专门用于抑郁的时间，最好保持在30分钟左右。

需要注意的是，在专门抑郁的时间内不要坐自己平时常坐的座位，以免以后一坐这座位就产生忧虑，也不要晚上睡觉前安排专门抑郁。

专门留出时间抑郁旨在将郁闷心绪化零为整，短时间内将其排泄，避免不良情绪长时间影响工作和生活。

3.在目标与理想之间寻求平衡点每个目标和理想都既带来活力又带来折磨。

只有在向着目标努力的过程中，才能充满朝气与活力，锐意进取，并从这个过程中受益良多。

但每个目标与理想，同时会强加施行给你无尽的痛苦。

欢欢喜喜开了一家店，但经营店面的过程中又会被愁苦缠绕；同样，被某公司录取但苦闷也往往随之而来……所有情况都是既有好的一面，又有坏的一面。

是什么决定天堂和地狱之间的骤变呢？

人们倾诉万般苦恼，其实归结起来只有一个目的，那就是“我要随心所欲，心想事成”。

最好面试一次就被录取；干够了，可以轻松脱身；想升职，最好能如愿以偿得到提拔。

但现实中事情经常不如你所期盼的那么顺利。

现实与幻想的差距，必定令你失落。

## <<职场心理调节手册>>

### 编辑推荐

《职场心理调节手册》是职场生存的必读书，职场心理压力困扰着99.13%的职场人士！

<<职场心理调节手册>>

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>