

<<职场抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<职场抑郁症>>

13位ISBN编号：9787030154316

10位ISBN编号：7030154312

出版时间：2005-7

出版时间：科学出版社

作者：小杉正太郎

页数：189

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>

## <<职场抑郁症>>

### 内容概要

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。

本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己的亲身体会为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。

全书简明介绍了“职场抑郁症”的概念及与其他抑郁症的区别，并选取了我们身边非常熟悉话题加以简明扼要的解说，旨在全面指导身处职场及将要步入职场的读者更好地处理工作中的压力。

本书内容包括职场抑郁症、职场抑郁症的发现、职场抑郁症的“病因”、职场抑郁症的预防与对策、减压咨询等五个部分。

本书有助于读者提升自身缓解压力的能力，提高鉴别能力，以及从更广泛的角度发展自己的交往和应变能力。

本书适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

## <<职场抑郁症>>

### 作者简介

小杉正太郎，1939年出生于日本东京都地区。

毕业于早稻田大学博士课程班。

现任早稻田大学文不部心理学专职教授。

主要研究领域为压力心理学、临床心理学。

同时还兼任大阪大学医学部、环境医学院客座教授及日本职业压力学会常任理事、编辑委员长。

他自1966年开始从事深海工作者心理状况研究，此后一直热衷于环境压力行为领域的心理学研拓性研究。

从业我年来曾比为数家企事业单位提供心理咨询服务，成功为上千名患者排解心理障碍。

## <<职场抑郁症>>

### 书籍目录

第1章 职场抑郁症 关键术语 三种抑郁症 心理压力与“职场抑郁症” “内因性抑郁症”与“职场抑郁症” 适应障碍和“职场抑郁症” 职场不适应和“职场抑郁症” 第2章 职场抑郁症的发现 事例1 32岁的建筑技术人员的例子 事例2 53岁的汽车推销员的例子 管理层“职场抑郁症”的特点 事例3 29岁女办事员的例子 第3章 “职场抑郁症”的病因 职场的压力引发“职场抑郁症” 关键术语 职场压力测定标准 (Job Stress Scale,即JSS) 竞争型职场压力导致“职场抑郁症” 公司内人际关系的纠葛 年轻职员与中间管理层的抑郁症原因不同 中途招聘人员中职场抑郁症患者多的原因 就业形态和“职场抑郁症” 企业重组和“职场抑郁症” 造就“职场抑郁症”的职场 第4章 “职场抑郁症”的预防与对策 对职务的满足感与“职场抑郁症” 关于“改善公司内人际关系”的咨询 社会援助与“职场抑郁症” 关键术语 艾滋病与社会的支援 获得社会支援的方法 对策和职场抑郁症 关键术语 “职场抑郁症”的产生过程及有效对策 对策(解决方法)的种类和效果 对策(压力的处理方法)与压力忍耐性 第5章 减压咨询 减压咨询步骤后记译者跋

<<职场抑郁症>>

编辑推荐

《职场抑郁症》由科学出版社出版。

<<职场抑郁症>>

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>