

<<职场解压>>

图书基本信息

书名：<<职场解压>>

13位ISBN编号：9787030188991

10位ISBN编号：7030188993

出版时间：2007-5

出版时间：科学出版社

作者：斋藤茂太

页数：242

译者：罗劲

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>

## <<职场解压>>

### 内容概要

压力左右着我们的人生。

总的来说，分成快乐和不快乐的压力。

快乐的压力是没有负担的压力，对事物抱持着向前看和积极的态度，给予人生向上的希望。

另一方面，不快乐的压力很容易处于“不顺利—情绪低落—焦虑急躁—情绪不能回复而失败”的这种恶性循环中。

落入这种恶性生活方式中，要摆脱也不是很容易的，不快乐的压力会积压得越来越多。

但是，这两种生活方式，在一开始产生时并没有实质的差别。

学会应对不快乐的压力，能够让自己在性格上和职场上有所改变。

本书适合职场人士阅读，尤其对于那些为职场压力所困的人帮助很大。

## <<职场解压>>

### 作者简介

斋藤茂太，人生悠悠，不急不躁。

斋藤医院名誉院长，即本书作者斋藤茂太先生现从事心理顾问工作，专门为受到各种烦恼困扰的现代人排忧解难，同时斋藤先生还兼任日本旅行作家协会会长、日本文艺家协会会员等职务，在众多领域内都有杰出表现。

斋藤先生的其他著作有《善于放弃能够克服心理压力》、《战胜“郁郁寡欢”》、《学会抛弃一切》、《消除痛苦的情绪》、《“善于感受生活”之人的共同点》、《坚强对待“职场压力”与“工作抑郁”》（小社刊）等等，这些著作奠定了斋藤先生“心理系列丛书”的基础。

<<职场解压>>

书籍目录

第1章 获得快乐的压力 1 如何让抑郁的压力转变为快乐的压力 2 “如何处理每天的压力”是“人生的十字路口” 3 以微笑面对悲伤 4 不要勉强自己笑 5 你能意识到“自己的压力抵抗力很弱”吗 6 “呼吸变弱”值得关注 7 过度疲劳之时,慎重选择“放松”方法 8 适合自身的工作节律 9 周一上午十点:过度疲劳之人的危险期第2章 工作不安加重压力 1 压力由心而生由心而长 2 追求完美是压力之源 3 最佳工作状态“努力且不厌倦” 4 “焦虑之事不会发生”的理由 5 不要让同事的压力成为你的负担 6 职场行为学,首先确保“性格上的既得利益” 7 “顽固”让压力倍增 8 只想“守护自己的人”只会加重压力 9 坦言“无压力”之人,易患心脏病 10 无法察觉压力之人易成瘾 11 周围没有可以信赖的人,对压力的抵抗力会很弱 12 只会批判之人,心理上很阴冷 13 欲望强烈之人,总是“心中焦躁” 14 犹疑不定之人,容易“深陷其中” .....第3章 员工的压力来自上司第4章 即使有压力,也要在职场中找到快乐第5章 抑郁会无心工作第6章 内部平衡有助于创造美好的一天第7章 为何“不较真的人”反而工作出色

<<职场解压>>

编辑推荐

《职场解压》适合职场人士阅读，尤其对于那些为职场压力所困的人帮助很大。

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>