

<<谁为职场心伤买单>>

图书基本信息

书名：<<谁为职场心伤买单>>

13位ISBN编号：9787113128029

10位ISBN编号：7113128025

出版时间：2011-7

出版时间：中国铁道

作者：顾歌

页数：282

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>

## <<谁为职场心伤买单>>

### 内容概要

本书涉及了职场员工的各类心理问题，包括职场压力、职场人际关系、职业女性问题等。尽管这些问题已经得到社会的广泛重视，但在实际解决时，却不知所措。再纵观理论界，已出版一些与职业心理和eap相关的著作，但是组织行为学方面的书籍可操作、借鉴的资料是少之又少，已有的管理心理学、职业心理健康等方面的书籍也多注重理论研究，缺少案例分析等实证研究。针对此种情况，本书正是抱着拾遗补阙的心态酝酿直至付梓。虽历时二年，添加修补，还是有挂一漏万之嫌，但再不出来，实在是无法向诸同事交待。我谨希望此书不仅可以成为所有职场人士的心理自助手册，更可以成为企业hr们辅助员工调整职业心态的实用参考工具。

本书主要通过案例分析的形式展现eap计划的解决方式，案例之后既有针对案例的解决方法、相关心理知识、从员工角度出发的自助方式，也有关于eap实施的一些介绍内容，可供企业主管部门借鉴。

本书共分为十章。第一章通过网瘾、慢性疲劳症等职业常见症状介绍案例，分析了职业与健康之间的关系，阐释职业和健康并非矛盾双方，而是可以有机整合，合理共赢的。

## <<谁为职场心伤买单>>

### 作者简介

顾恺颀，本名顾刚(Gordon)因主持过湖南卫视《播报多看点》节目中的《顾歌读心闻》版块，而  
又名“顾歌”。

美国泛美联合大学(IAU)PH . D ;

曾从事金融事务及法律工作多年，持有法律工作执照；2000年后历经国家心理咨询师资质认证、  
中德精神分析三年连续项目训练及认知行为、存在主义、催眠等多项心理治疗训练；

作为知名的危机干预专家，曾投身2008年“5.12”汶川地震、2009年新疆“7.5”事件、2010年上  
海“11.5”特大火灾等重大社会事件心理救援工作。

.....

## <<谁为职场心伤买单>>

### 书籍目录

#### 第一章 职业与健康，共赢的不矛盾双方

##### 【职场eq1】“网瘾”也是职业病?关注新职场健康问题

心理小贴士：网络成瘾

顾歌支招：警惕开心网带来的隐患

心理测试：全世界最简单的网瘾测试

##### 【职场eq2】警惕让你短命的工作方式

心理小贴士：慢性疲劳综合症

顾歌支招：五步法对抗慢性疲劳症

心理测试：疲劳症的早期检测

##### 【职场eq3】周一综合症

心理小贴士：星期一综合症；

顾歌支招：“星期一综合症”的应对

##### 【职场eq4】你患了“迟到综合症”吗

顾歌支招：迟到综合症疗法4小妙招

心理测试：你是迟到大王吗

##### 【附：】职场剩女玉凤制造的经典自恋故事

心理测试：测测你的自恋倾向

#### 第二章 良好职场习惯，助你踏上升职之路

##### 【职场eq5】当我们都成为橡皮人的时代

心理小贴士：橡皮人时代的橡皮人

顾歌支招：让橡皮人快乐起来

心理测试：测测你是不是橡皮人

##### 【职场eq6】白领缘何恋上“杀人”

心理解析：限制级杀人游戏

心理测试：从“杀人游戏”看你的工作魅力度

##### 【职场eq7】请不要轻易撒谎

顾歌支招：成为撒谎高手

##### 【职场eq8】角色冲突

心理小贴士：角色冲突

顾歌支招：加强“角色”协调能力消除“角色冲突”

##### 【职场eq9】克服职场强迫症

心理小贴士：工作强迫症

顾歌支招：改善工作依赖，恢复生活平衡

心理测试：你有职场强迫症吗

#### 第三章 职场关系

##### 【职场eq10】我被自己人卖了

顾歌支招：请与下属保持距离

##### 【职场eq11】我的职场爱情该继续潜伏吗

心理小贴士：办公室恋情

顾歌支招：陷入办公室恋情，该如何处理

##### 【职场eq12】职场友谊：祸福相依

心理小贴士：职场友谊

顾歌支招：职场友谊如何保鲜

心理测试：测测你的职场人际关系

#### 第四章 职业生涯，非限定性职业规划

## <<谁为职场心伤买单>>

【职场eq13】跳槽，想想容易做做难

顾歌支招：考虑好了再跳槽

心理测试：你适合跳槽吗

【职场eq14】如何像杜拉拉那样升职

顾歌支招：职场升职心理调适策略

心理测试：职场中你的升职运如何

【职场eq15】“脚踩两只船”——兼顾主业与副业

顾歌支招：专职和兼职，如何平衡

心理测试：测试你的职业气质

【职场eq16】“面试恐惧症”

心理小贴士：面试恐惧症

顾歌支招：如何才能克服“面试恐惧症”

心理测试：面试恐惧症的快速自测

### 第五章 职业暗礁，撞还是绕？

【职场eq17】你是否遭遇过办公室流言蜚语

心理小贴士：流言蜚语

顾歌支招：如何应对办公室流言蜚语

心理测试：测一测你受办公室流言蜚语影响的程度

【职场eq18】苦不堪言的职场性骚扰

心理小贴士：职场性骚扰

顾歌支招：女性该如何应对职场性骚扰

心理测试：测测你对抗性骚扰的程度

【职场eq19】你是我的蓝颜知己，我是你的红颜知己

顾歌支招：用技巧挽回游离出去的心

### 第六章 职业女性，谁在乎你的角色分裂

【职场eq20】左边生育右边升职

心理测试：测测你对领导角色的准备

【职场eq21】为了工作，我失去家庭

顾歌支招：女人更应让工作和生活平衡

【职场eq22】跟男友竞争主管职位，我该让步吗

心理测试：测测你处理职业角色与生活角色的能力

【职场eq23】左边事业右边婚姻——“剩女”的两难选择

心理测试：测测你的“剩女”潜质

### 第七章 老板和下属，不是猫和老鼠

【职场eq24】领导，不要太让我怕你

顾歌支招：面对恐惧心理，试试顾氏6s自助减压法

【职场eq25】我成了上司的“挎包”

【职场eq26】跟老板太亲密害了他

顾歌支招：不卑不亢，保持距离

【职场eq27】和老板相处之道

顾歌支招：老板和员工，其实没这么难相处

心理测试：“最难共事者”测验

### 第八章 职场外的生活角色

【职场eq28】养家的职场女

心理小贴士：社会性别角色及其压力

心理测试：测测你的大脑是男性还是女性

【职场eq29】家庭硬伤：婚姻&婚外情

## <<谁为职场心伤买单>>

顾歌支招：如何立即摆脱愤怒

【职场eq30】不公平的家庭分工

顾歌支招：婚姻就是宽容，各自获得快乐的渠道

心理测试：最适合你的婚姻生活是怎样的

【职场eq31】职场人际关系的背后

心理小贴士：我们的生涯发展背后的心理学

### 第九章 谁为我的职场心伤买单

【职场eq32】职场压力扫描

顾歌支招：职场健身健心技巧

心理测试：快速检测你的压力

心理小贴士：顾歌谈心理咨询

【职场eq33】员工心理健康助企业摆脱危机

心理小贴士：eap(员工帮助计划)

### 第十章 直面危机

【职场eq34】当遭遇经济危机

心理小贴士：幸存者综合症

顾歌支招：如何面对幸存者综合症

【职场eq35】职场中遭遇灾难

心理小贴士：在面对灾难时常见的压力反映

顾歌支招：我们如何应对灾难

【职场eq36】流行病采了，你恐慌了吗

心理小贴士：逆境商数

顾歌支招：逆境心理的调适

【职场eq37】灾难中的危机干预

心理小贴士：创伤后应激障碍

顾歌支招：如何迅速提升自我抗挫折能力

心理测试：了解自己的应激能力

【附：】顾歌“5.12”四川心理救助工作日志

【后记：】爱满心潮健康依靠

<<谁为职场心伤买单>>

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>