

<<职业枯竭>>

图书基本信息

书名：<<职业枯竭>>

13位ISBN编号：9787200058819

10位ISBN编号：7200058815

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京出版社

作者：徐端海

页数：190

字数：120000

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>

<<职业枯竭>>

内容概要

职业枯竭，也称职业衰竭、工作倦怠，是指在工作重压下的一种身心俱疲的状态，表现为：身体疲劳、情绪低落、热情下降、创造力衰竭、价值感降低、人性化淡漠等。

中国现在已经进入职业枯竭的高发期!在职业枯竭逐渐成为“流行病”的今天，大多数人对它还缺乏必要的了解，也缺乏应对能力。

现代人产生工作倦怠的时间越来越短，有的甚至工作8个月就开始对工作厌倦，而工作一年以上的白领人士有高于40%的人想跳槽。

本书七大对策帮你走出职业和人生困惑! 作者从对职业枯竭的原因、发展和现状入手，提醒广大读者注意职业枯竭的危害，并从工作、家庭、情绪、心灵成长、日常调节等方面提出了七大对策。更值得一提的是，人生中最重要的心灵的成长，在本书中得到关注。

<<职业枯竭>>

作者简介

徐端海，大华亚健康研究所首席心理咨询顾问。

作为一个资深的心理咨询专家，作者面对咨询客户的各种复杂问题提出了简单有效的方法；作为一个畅销书作者，他通过职业发现和对生活的关注，为读者提供了更健康、更轻松的工作与生活方式。

<<职业枯竭>>

书籍目录

认识职业枯竭 职业枯竭的现状 我国社会已进入职业枯竭高发期 职业枯竭杀伤力大 职业枯竭的高发群体 职业枯竭的六大特征 职业枯竭的成因和发展阶段 职业枯竭的形成原因 职业枯竭发展的七个阶段 职业枯竭的防治原则 职业枯竭的实用药典 预防职业枯竭的具体步骤职业枯竭七大对策 对策一 正确认识和分解压力 认识和分解压力 树立现实的期待 排除不良外力的干扰 心态在哪晨, 行动就在哪里 让自己感悟快乐 对策二 调节情绪状态与心境 绕过枯竭阶段 让精神得到松弛 巧妙地找点借点 摆脱遗憾的纠缠 为你的天赋失个暂停的地方 把减号变成加号 巧用情绪“转换器” 每天改变一点点 对策三 建立良好的工作环境 实用媒体斋戒 学会从干扰中脱身 避免人格走向裂变 安排好每一天和你内在的平衡点保持接触 优先做最重要的事情 休假比赚钱更重要 对策四 保持职业能力常青..... 对策五 有效的人际支持系统 对策六 心灵的成长 对策七 让生命在悠闲的步履中度过测试——了解自己目前的状态

<<职业枯竭>>

媒体关注与评论

第一本应对职业枯竭的职场秘籍

<<职业枯竭>>

编辑推荐

《职业枯竭:什么毁了我的工作》由北京出版社出版。

<<职业枯竭>>

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>