第一图书网, tushu007.com

<<职场心理健康大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<职场心理健康大讲堂>>

13位ISBN编号：9787502162795

10位ISBN编号：7502162798

出版时间：2007-1

出版时间：石油工业

作者：侯书森，张秀红编

页数：255

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

现代职场健康调查显示：由于上班族压力过大,及对生活现状的强烈不满。
导致近半数的职场人士有明显的亚健康征兆，其中大部分人患有不同程度的心理疾病。
　　不会自我调适心理，就无法享受工作的乐趣，心理产生疾患，就无法实现人生的理想。
本书从多重角度，列举事实，分析原因，提供方法，帮助职场人士梳理心绪，呵护心灵，调整心态，从而使自己成为一个快乐向上、身心健康、事业腾达的优秀职场人士。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

侯书森，男，中国人民大学风险资本与网络经济研究中心特邀研究员。
毕业于中国人民大学经济学院，获硕士学位。
长期从事证券市场的研究，具有丰富的股市操盘实战经验。
曾著有《散户战胜股市46法则》、主编《股市实战技巧》丛书，10年前所出版的《香港回归对股票市场的影响》一书，曾引起政府高层人士和证券人士的极大关注。

<<职场心理健康大讲堂>>

书籍目录

第一讲 关注心理健康，成就职场生涯　专题一：什么是人的心理健康　　1.究竟什么是人的健康　2.心理因素影响人的生命健康　3.人的心理健康的乖斗学内涵　4.衡量心理健康的四方面标准　专题二：职场人士的心理健康　1.关注职场人士的心理健康　2.现代上班族心理危机偏重　3.白领心理问题的种种表珊　附录：上班族心理疲劳自测题第二讲 化解职场压力，珍视生命之本　专题一：你正承受着职场压力　　1.你在承受哪些职场压力　　2.现代职场压力状况调查分析　　3.职场压力过大危害身心健康　　4.电脑对职场人员的健康损害　专题二：找到职场压力的根源　　1.职场心理压力亲自何方　　2.职场心理压力的内在因素　　3.职场压力来源的自我测验　专题三：正确面对和解决压力　1.直面压力，在承受中突破压力　　2.适应环境，调整不良的心态　　3.心理压力的科学调节与缓解　　4.缓解职场压力的六大措施　　5.用利导式思维来化解压力第三讲 慎防心理过劳，扼制“亚健康”第四讲 应对职场竞争，谋求职场双赢第五讲 正视职场晋升，莫让欲念伤神第六讲 巧处人际关系，赢得职场口碑第七讲 消除职场矛盾，创造和谐环境第八讲 化解职场危机，去留内心坦然第九讲 以心交心，改善职场管理

第一图书网, tushu007.com

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