

<<员工减压手册>>

图书基本信息

书名：<<员工减压手册>>

13位ISBN编号：9787502173968

10位ISBN编号：750217396X

出版时间：2009-9

出版时间：石油工业出版社

作者：杨霞

页数：232

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>

## <<员工减压手册>>

### 前言

在心理咨询中心，我能够明显感受到来咨询心理压力的人日益增多。随着社会竞争日益激烈，生活节奏越来越快，生活条件越来越好，人们的心理问题却越来越多了！许多人，特别是职场人士，不管是成功的还是身处逆境的，都深切感受到心理压力日益增加。压力的积累不仅会损害人们的健康，还容易引发家庭矛盾、工作失误，甚至导致重大安全事故。所以，如何减压也正成为关注员工健康和企业发展的首要问题之一。

压力给人带来的作用是积极的还是消极的？  
是不是不同的人对压力的感受不同？  
你自己感觉到的压力是怎样的？  
不同的人对压力的感受是不一样的，不同的心理学家也有不同的答案。  
适当的压力可以成为工作、生活的动力。  
压力不足会导致涣散和颓废，压力过大又会产生烦躁、焦虑和抑郁。  
那么，如何调整心理压力？  
有什么样的技巧能帮助我们走出困惑？  
在西方，如果你的情绪、行为表现有些异常，别人就会劝你去看心理医生，就像看感冒一样平常。  
在中国，越来越多的人也意识到了心理健康的重要性。  
对于那些身经百战的企业管理者来说，他们往往对自己的心理素质很自信，尤其是在事业取得成功后，很容易认为自己无往而不胜。

## <<员工减压手册>>

### 内容概要

本书是一本有效舒缓心灵的实用手册，通过讲述职场人士身边发生的故事的方式，帮助职场中正在面临压力的人们分析压力背后的原因，讲授实用的解压方法，是一本辛勤工作的员工都值得拥有的礼物。

特点卖点： 1.知名权威心理专家以20年经验倾力打造。

作者杨霞系中国协和医科大学副研究员、北京协和启迪心理咨询中心主任，CCTV、BTV、辽宁卫视、搜狐健康等多个栏目特邀心理专家，中国企业家联合会企业家健康工程首席心理专家，中国移动、中国石油、中国人寿、华北电力、爱立信、沃尔沃等著名企业心理疏导专家。

2.讲述身边发生的故事，教你实用的解压方法。

以讲述职场人士身边发生的故事引入，分析压力背后的原因，给出实用的减压方法，是一本有效舒缓心灵的实用手册。

## <<员工减压手册>>

### 作者简介

杨霞，1986年毕业于北京大学心理学系，中国协和医科大学副研究员、北京协和启迪心理咨询中心主任、北京心理卫生协会理事、北京儿童心理协会常务理事。  
中央电视台“成长在线”、“宝贝一家亲”、“商务时间”、“大家说法”，北京电视台“养生堂”、“谁在说”、“你该怎么

## &lt;&lt;员工减压手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 现代人生活得很疲惫，压力来自哪里 第一节&#8195;我有压力吗 第二节&#8195;工作压力对我们的影响有多大 第三节&#8195;性格决定解决压力的方式 第四节&#8195;心态决定状态 第二章 心理障碍：工作中的拦路虎 第一节&#8195;职位升了，能力降了，成就感没了，怎么回事——领导总不满意该怎么办 第二节&#8195;工作忙时压力太大，可是清闲时又郁闷，怎么回事——压力大小因人而异 第三节&#8195;对工作厌倦了，跳槽是不是好办法——职业倦怠引发的心理危机 第四节&#8195;每天琐事不断，该干的活老干不完，加班让我头痛——克服心理上的拖拉 第五节&#8195;我换了个轻松的工作，可是心里更痛苦了，怎么办——正确对待职位变动 第六节&#8195;我做什么事情都要反复考虑，难以抉择，真痛苦——犹豫不决带来的心理包袱 第七节&#8195;以前说话很轻松，现在开会发言就紧张，怎么办——公开演讲导致的压力 第三章 情绪问题：工作越干越累 第一节&#8195;非常优秀却总是郁闷，没有成就感，怎么回事——过度付出导致心理枯竭 第二节&#8195;总觉得自己干得多，比他人挣得少，内心焦虑怎么办——工作中的不平衡心理 第三节&#8195;我总是爱紧张、怕出错，过分小心翼翼，特别痛苦——过于敏感、谨慎带来的压力 第四节&#8195;工作丢了，心急如焚、焦虑不安，怎么走出来——失业后首先要调整心态 第五节&#8195;我很想考个职称、拿个证，却屡屡失手，很痛苦——职业考试带来的压力 第四章 人际关系紧张：工作没有了润滑剂 第一节&#8195;看不惯领导的行为，不愿意配合管理，工作不顺怎么调整——正确认识与上司的关系 第二节&#8195;同事的坏习惯让我心烦，与别人合不来，内心孤独痛苦怎么办——正确处理人际关系中的小矛盾 第三节&#8195;能力高人一等，性情孤僻清高，心理负担加重，过劳死另有原因——性格愉悦和人际关系和谐是减压良方 第四节&#8195;多疑、敏感，使自己生活在紧张的人际关系中，不能放松怎么办——调整自己“高度敏感”的性格 第五章 婚姻和家庭：影响工作的关键因素 第一节&#8195;是离婚找自由，还是对孩子负责任——站在婚姻十字路口上的压力 第二节&#8195;我爱的人不爱我了，感觉天要塌了，怎样找回自己——走出失恋的痛苦 第三节&#8195;和同事关系好得出格了，影响了家庭，怎样面对——正确处理办公室恋情 第四节&#8195;单身不婚，有自由也有压力，怎样走出怪圈——调整心态，找到爱情归宿 第五节&#8195;事业很成功，可孩子学习很糟糕——工作重要，子女教育也重要 第六节&#8195;亲人走了，伤心欲绝，陷入抑郁，怎样面对——责任和意义使自己找到生活的动力 第六章 身心疾病：给你敲响警钟 第一节&#8195;晚上辗转反侧，就是睡不着，怎样解除失眠困扰——解决失眠有良方 第二节&#8195;最近总是生病，身体每况愈下，是怎么回事——不要把健康交给药片 第三节&#8195;我总是怀疑自己有病，去医院成了家常便饭，如何解决——疑病比真正患病还痛苦 第四节&#8195;只要是封闭空间就难受，没法坐地铁、电梯、飞机，怎么办——走出幽闭恐惧症 第五节&#8195;工作负担太重，乏力，做什么事都打不起精神，怎么办——小心慢性疲劳综合征 第六节&#8195;我在领导面前讲话，总是心慌出汗，我是不是得了心脏病——注意心脏系统神经官能症 第七节&#8195;我总是不能感到高兴，经常焦虑不安，无端烦恼，该如何解决——性格与神经官能症密切相关 第八节&#8195;太爱干净，每天洗手几十遍，难以自控——消除洁癖带来的痛苦 第九节&#8195;工作越忙越爱吃东西，一吃就多，无法控制，该怎么办——焦虑导致暴饮暴食 第十节&#8195;千方百计想减肥，总是徒劳无功，怎么办——心理压力导致肥胖 第七章 面对压力的自助心理疗法 第一节&#8195;知道为何活，承受如何活——意义疗法 第二节&#8195;润泽心灵的良药——音乐疗法 第三节&#8195;顺其自然，为所当为——森田疗法 第四节&#8195;通过行为，改变心理——行为疗法

章节摘录

版权页：插图：3 明确工作目标，掌控自己的命运。

如果你不去掌握自己的命运，你的命运就会被别人掌握。

要掌控自己的命运，首先要有正确的目标，工作是发挥自己所有的能力使企业发展得更好，在这个过程中要自己不断地学习、学会与人合作，发挥团队精神，调整自己的能力以配合企业的需要。

其次要听领导的意见，又不要在意领导的脸色，因为领导也是为了工作能做得更好。

如果能理解领导严厉批评的背后用意，自己就会有则改之、无则加勉了。

4从自己的奉献成长中获得成就感。

如果一个人关注的只是自己的得失，难免患得患失，多虑烦恼。

如果一个人关注的是自己对企业的奉献，自己从中得到的成长，自然会因奉献而获得认可和价值感，使自己觉得充实。

## <<员工减压手册>>

### 编辑推荐

《员工减压手册:有效舒缓心灵的实用手册》:帮助职场中正面临压力的人们  
中国企业家联合会企业家健康工程首席心理CCTV, BTV、辽宁卫视、搜狐健康等健康栏目特邀心理专家中国人寿、华北电力、爱立信、沃尔沃 等著名企业心理疏导专家

<<员工减压手册>>

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>