

<<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

<<员工减压手册>>

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 我有压力吗 第二节 工作压力对我们的影响有多大 第三节 性格决定解决压力的方式 第四节 心态决定状态 第二章 心理障碍：工作中的拦路虎 第一节 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 知道为何活，承受如何活——意义疗法 第二节 润泽心灵的良药——音乐疗法 第三节 顺其自然，为所当为——森田疗法 第四节 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>