

<<我们嫁给了工作>>

图书基本信息

书名：<<我们嫁给了工作>>

13位ISBN编号：9787504722348

10位ISBN编号：7504722340

出版时间：2005-1

出版时间：中国物资

作者：谢征

页数：226

字数：135000

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>

<<我们嫁给了工作>>

内容概要

这是一个嫁给工作的时代，不经意中工作成为我们生活的惟一中心：有意地或无心地，我们忽略了生活本峰，也困惑于生活的真正意义。

针对这一现象，本书作者进行了深入的社会调查，以翔实的采访材料、统计资料和鲜明的事例向我们展现了现代人，特别是白领阶层和文化人士的生存状态、压力状态，同时引出了诸多总是让我们思考：我们是如何毫无选择地嫁给了工作？

又是谁我们嫁给了工作？

我们嫁给工作真的为社会、公司、家庭或者个人带来了切身的利益吗？

谁又是最后的赢家？

在承认并接受“嫁给工作”的社会存在前提下，我们又该如何找回生活——幸福的生活？

翻开本书，相信你会找到答案。

<<我们嫁给了工作>>

书籍目录

序言 工作向左 生活向右写在前面 一张紧张的日程安排表第一章 嫁给工作时代到来第二章 男性VS女性：以怎样的名义嫁工作 镜头一：嫁给工作的男性 镜头二：嫁给工作的女性第三章 “嫁给工作”时代，没有赢家，只有输家 焦点一：社会经济增长与可持续性发展 焦点二：公司效率与可持续性发展 焦点三：作为个体的人的牺牲 焦点四：家庭在“嫁给工作”时代的得失 焦点五：在焦虑情绪中成长起来的下一代 焦点六：功利至上的人际交往体验第四章 “嫁给工作”现象的社会基础 话题一：嫁给工作现象产生的缘起 话题二：为什么人们普遍缺乏归属感 话题三：自由问题和“嫁给”工作 话题四：“嫁给工作”时代的社会特点 话题五：“嫁给工作”背后的生活理念第五章 嫁给工作的健康代价 事实一：压力过度的生理后果 事实二：压力过度的心理后果 事实三：测量一下你的压力程度第六章 减压运动：为重回伊甸园而战 理念一：增加安全感的社会制度安排 理念二：最佳公司新概念 理念三：做理性与感性平衡的人 理念四：何妨学点养生常识和心理卫生知识 理念五：管理好“精力” 理念六：有节制地工作，平衡地生活附录 附录一：健康食谱 附录二：一些有助于放松的香精油后记 幸福与外物无关

<<我们嫁给了工作>>

媒体关注与评论

书评中国正进入工作倦怠现象高峰期，工作倦怠已成为社会“流行病”，工作倦怠是一个社会发展 to 一定程度的必然结果。

——北京师范大学心理学系教授 许燕 生活如同一项抛球运动，你的双手必须轮流抛掷工作、家庭、健康、朋友与精神生活五颗球，而且不可以让任何一颗球落地。

你将很快发现：工作是一颗橡皮球，如果它掉下去，会再弹回来。

而其他四颗球，“家庭”、“健康”、“朋友”与“精神生活”是玻璃做的，如果你让任何一颗球落下，它会磨损，甚至粉碎。

——可口可乐总裁 迪森 疲劳过度的人是在追逐死亡。

——英国科学家 贝弗里奇 9月16日晚发生在西班牙的纵火焚烧中国鞋店的事件震惊了世界，但这“并非种族歧视”，正是因为中国人“一门心思赚钱”的做法所致西班牙一位店主这样说：“中国人一天到晚地工作，从来不关门午休，也没有节假日或周末。他们简直让我们没有生意可做。

”中国人的勤劳与西班牙人传统的价值观相违背，西班牙人认为，“家庭、朋友和休闲比赚钱更重要”。

中国人“一天到晚地工作”不是永恒的美德。

——美国《基督科学箴言报》记者20年前，日本——

在1年内，日本著名的精工公司、川崎制铁公司和全日本航空公司等12家大公司的总经理相继突然去世，年龄大多在四五十岁。

为什么这些生活、医疗条件十分优越的大公司老板，反而达不到日本男子的平均寿命76岁呢？

20年后，我们身边——今年我们告别了太多的年青人，“英年早逝”这个词似乎被无情的用了太多次。

心脏猝死、糖尿病、癌症，这些原与年青人无关的病魔，就在今年一次次敲击了健康的生命，掠杀了一个个跳动的心脏。

2004年11月7日，被称为“胆大包天”第一人的均瑶集团董事长王均瑶，因患肠癌医治无效，不幸于上海逝世，年仅38岁。

2004年4月8日晚，54岁的爱立信(中国)有限公司总裁杨迈由于连日超负荷的工作让心脏不能承受，猝死在健身房的跑步机上。

今年22岁的单亮是西南交大的一名大四大学生，他一边读书一边兼了4份工作。

他成绩优异，被学校确定为直保研究生。

可就在6月13日凌晨他不幸去世。

无独有偶，中国科学院的一位博士也仅仅淋了一场雨后便告不治。

医学家调查的结果是“积劳成疾，过劳猝死。”

”中国人力资源开发网刚刚公布的《中国“工作倦怠指数”调查结果》显示：世界范围内普遍存在的工作倦怠现象正在袭扰中国，而关于北京白领健康状况的问卷调查表明，认为自己心理、心理各方面均健康的白领不足5%，95%的白领办公族们都在或多或少的“亚健康”症状。

白领的工作就像一只高速旋转的陀螺。

“看来，真正能休息要等到我永远休息的那一天。”

”这恐怕不仅仅是一位企业老总的戏言。

有一个古老的命题，我们为什么而工作，工作为了生活！

那么，生活是什么？

生活就是在经济上不落后地继续活着？

当工作让我们透支生命时，又该如何回答；生活是什么？

<<我们嫁给了工作>>

<<我们嫁给了工作>>

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>