

<<白领族心理减压90法>>

图书基本信息

书名：<<白领族心理减压90法>>

13位ISBN编号：9787508250809

10位ISBN编号：750825080X

出版时间：2008-6

出版时间：金盾出版社

作者：璋轶，张会明 主编

页数：262

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>

## <<白领族心理减压90法>>

### 前言

职业白领族是我们这个时代的一个特殊群体，随着社会的发展和进步，这个群体越来越庞大，竞争意识的增强使这一群体在健康方面遇到的问题越来越明显。

心理健康问题是诸多问题产生的基础，而来自各方面的压力对白领族的身心健康均会产生严重的不良影响。

2004年，职业白领的生活质量调查结果显示，白领族的职业压力和职业危机不容小觑，职业白领族心理压力指数居高不下。

被调查者中的26.80%认为，工作和生活的压力已严重超过自己的承受范围；更为严重的是，由于频繁在工作和生活中“救火式”奔波，25.35%的被调查者表示根本没有自己的一套有效缓解心理压力的方法。

近些年，白领族“过劳死”频频发生，一些领域的精英们英年早逝，令人扼腕痛惜，也给世人留下深深思索。

我们作为医学工作者，有责任为改变这一现状尽些微薄之力。

为此，我们经多年的努力，收集整理了大量资料，编写了《白领族心理减压90法》一书，献给广大的白领族同仁。

全书以白领族的身心健康为主题，围绕白领族的日常生活、工作、学习、社交、婚姻、饮食等方面，剖析产生心理压力的来源、危害、特点和内外因素。

着重讨论了怎样有效地减轻白领族的压力，使他们能轻装上阵，发挥自己的聪明才智。

把休闲、宣泄、运动、公益事业、食品、保健品、药品等方面的减压方法推荐给白领们，但愿成为白领们的良师益友。

本书特点是观念时尚、情节生动、可操作性强，阅读本身就可收到很好的心理减压效果。

愿白领们早日阅读，早收成效。

由于笔者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者给予谅解。

对于为本书编写提供帮助的所有人士在此一并致谢！

璋轶

## <<白领族心理减压90法>>

### 内容概要

本书科学地剖析了白领族工作、学习、社会、婚姻等方面产生的心理压力特点及产生的内外因素。重点介绍白领族减轻心理压力机制、具体方法和措施，包括经典减压法、宣泄减压法、药物减压法、药物减压法。

全书语言流畅、情节生动、观念时尚，适合现代白领族、国家公务人员及大众阅读。

## &lt;&lt;白领族心理减压90法&gt;&gt;

## 书籍目录

一、白领族的特点 (一) 白领族的定义 (二) 白领族的工作和学习特点 (三) 白领族的社交特点 (四) 白领族的饮食特点 (五) 白领族的心理特点 二、心理压力危害及其对策 (一) 压力概述 (二) 压力产生的利与弊 (三) 减压原则 三、白领族心理压力来源 (一) 来自职业场所的压力 (二) 家庭方面的压力 (三) 婚姻方面的压力 (四) 人际关系造成的压力 (五) 同事之间的压力 (六) 与上司不和造成的压力 (七) 金钱危机造成的压力 (八) 知识不足造成的压力 (九) 疾病造成的心理压力 四、经典减压法 (一) 冥想减压 (二) 深呼吸减压 (三) 自我放松减压 (四) 音乐减压 (五) 想象脱敏减压 (七) 色疗减压 (八) 香味减压 五、休闲减压法 (一) 赏花减压 (二) 钓鱼减压 (三) 养观赏鱼减压 (四) 跳舞减压 (五) 唱卡拉OK减压 (六) 按摩治疗减压 (七) 拔罐疗法减压 (八) 美容减压 (九) 理发减压 (十) 泡温泉治疗减压 (十一) 夫妻和谐, 性生活减压 (十二) 采摘减压 (十三) 放风筝减压 (十四) 玩野战游戏减压 (十五) 参加专业俱乐部减压 (十六) 瑜珈减压 (十七) 跳迪斯科减压 (十八) 旅游减压 (十九) 玩麻将减压 六、转移减压法 (一) 读书减压 (二) 找异性倾诉减压 (三) 敢于拒绝减压 (四) 上网聊天减压 (五) 逛街购物减压 (六) 看动画片减压 (七) 看喜剧片减压 (八) 看恐怖片减压 (九) 玩电子游戏减压 (十) 亲子活动减压 (十一) 和老人聊天减压 (十二) 调整家庭布局减压 (十三) 做农活减压 (十四) 做志愿者减压 (十五) 做慈善事业减压 (十六) 养宠物减压 (十七) 拥抱大树减压 (十八) 参加同学聚会减压 (十九) 整理旧照片减压 (二十) 看自己发表过的文章减压 (二十一) 想象自己婚礼减压 (二十二) 还原好的梦境减压 七、动力减压法 (一) 太极拳减压 (二) 登山运动减压 (三) 蹦极减压 (四) 散步减压 (五) 骑自行车减压 (六) 游泳减压 (七) 健身操减压 (八) 打高尔夫球减压 (九) 打保龄球减压 (十) 打乒乓球减压 (十一) 打羽毛球减压 (十二) 打网球减压 八、宣泄减压法 (一) 幽默减压 (二) 笑疗减压 (三) 大声喊叫减压 (四) 哭泣减压 (五) 消气法减压 九、食物减压法 (一) 喝牛奶减压 (二) 吃豆制品减压 (三) 吃富含镁食品减压 (四) 吃富含锌食品减压 (五) 吃富含天然纤维素的食物减压 (六) 吃百合减压 (七) 吃龙眼减压 (八) 吃酸枣仁减压 (九) 吃螺旋藻减压 (十) 吃紫花苜蓿减压 (十一) 吃青大麦减压 (十二) 吃海产品减压 (十三) 避免超量脂肪摄入减压 (十四) 避免过量的糖摄入减压 (十五) 避免过多饮用咖啡减压 十、药物减压法 (一) 服用B族维生素减压 (二) 服用维生素C减压 (三) 服用维生素E减压 (四) 服用锂盐药物减压 (五) 服用氟西汀(百忧解)减压 (六) 服用地西洋(安定)减压 (七) 服用艾司唑仑片(舒乐安定)减压 (八) 服用氯羟西泮片(罗拉)减压 (九) 服用氯美扎酮片(芬那露)减压

## <<白领族心理减压90法>>

### 章节摘录

一、白领族的特点 (一) 白领族的定义 白领族是一个从西方传来的词语, 近些年, 这个词语出现的频率越来越高。

这一群体人数逐渐增多。

常用来代表薪水较高的专业人士。

这个词最早是从1928年开始出现的。

用来代表非体力劳动的工作者, 如公务员、教职人员等, 是与蓝领族相对而言的族群。

白领族较少从事体力工作, 在公司里的职业阶层也往往是行政或是正式职员, 并具有专业的工作能力, 如医生或律师等。

白领是从传统上班服装中的白色领子而来, 用来与蓝领区分, 带有“白色领子是相当容易被弄脏的, 因此用白领族代表他们工作不会容易弄脏领子”之意。

也有“上班时必须衣着整齐、不可随心所欲”之意。

近几年, 白领族的穿着逐渐多样化、个性化。

许多公司也大幅放宽上班服装规定, 不再限制于女性套装, 男性西装打领带的刻板条款, 许多公司放开了休闲服或是牛仔裤的穿着规定, 有些新设立的公司甚至完全没有着装规定。

如果从薪水上看, 大多数白领族是领固定的月薪, 而蓝领族是以计时来算工资。

有许多白领族的薪水结构被新的公司政策重新设计, 变成了高奖金、低底薪的结构方式, 如果没有达到一定的工作成效, 薪水不见得就比蓝领族高。

在过去, 白领族群是相当少的。

但进入工业化社会之后, 白领逐渐变多。

特别是科技时代之后, 产生了大量的文书工作, 并减少了工厂作业员与手工生产作业员的数量, 因此白领族群逐渐成为现代社会中的主要族群。

## <<白领族心理减压90法>>

### 编辑推荐

《白领族心理减压90法》以白领族的身心健康为主题，围绕白领族的日常生活、工作、学习、社交、婚姻、饮食等方面，剖析产生心理压力的来源、危害、特点和内外因素。

着重讨论了怎样有效地减轻白领族的压力，使他们能轻装上阵，发挥自己的聪明才智。

把休闲、宣泄、运动、公益事业、食品、保健品、药品等方面的减压方法推荐给白领们，但愿成为白领们的良师益友。

职业白领族是我们这个时代的一个特殊群体，随着社会的发展和进步，这个群体越来越庞大，竞争意识的增强使这一群体在健康方面遇到的问题越来越明显。

心理健康问题是诸多问题产生的基础，而来自各方面的压力对白领族的身心健康均会产生严重的不良影响。

<<白领族心理减压90法>>

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>