

<<带着快乐去上班>>

图书基本信息

书名：<<带着快乐去上班>>

13位ISBN编号：9787508623764

10位ISBN编号：7508623762

出版时间：2010/11/11

出版时间：中信出版社

作者：张西超

页数：215

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>

<<带着快乐去上班>>

内容概要

当工作时间从“朝九晚五”逐渐演变成“朝九晚无”；当职场员工“过劳死”频频发生，而且离你越来越近，你却自顾不暇；当加班却没有加班工资成为普遍现象，你仍在“自愿”加班；当一份工作持续的时间越来越短，你却在周末马不停蹄地奔赴城市的每个角落。

“压力太大了，我该怎么办？”

这本小小的职业心理健康手册将带领你勇敢面对职声中遇到的种种心灵陷阱，分享职业心理咨询专家的第一手解决方案。

<<带着快乐去上班>>

作者简介

张西超博士，北京师范大学心理学院副教授、易普斯咨询创始人、首席顾问、国内最早关注、研究西方组织EAP(员工帮助计划)发展理论、实务经验的心理学专家和推动EAP本土化进程的领军人物。其倡导的“幸福、健康、高效”企业管理理念和主持开发的“中国员工帮助计划模式”，为通信、电力、金融、IT、制造、服务等行业近30家组织和机构提供过完整的员工帮助计划项目，并为近百家组织提供过调查、培训、规划、危机干预、裁员等服务。著有国内首部EAP专著《员工帮助计划——中国EAP的理论与实践》。

<<带着快乐去上班>>

书籍目录

第一章 心理资本篇 在职场中实现自我 关注可持续开发的资源：心理资本 心理资本的四大法宝 你是个心理资本富翁吗？ 心理富翁的职业优势 观点 解决之道

第二章 职业危机篇 提升职业安全感 组织员工无法回避的课题：职业安全感缺失 你的职业安全感良好吗？ 什么在影响你的职业安全感 观点 解决之道

第三章 人际关系篇 轻松摆脱工作场所人际关系困扰 九宫将帅：重要的工作场所人际关系 已成残局：审视你工作中的人际关系 孤独之源：影响工作场所人际关系的因素 当局者伤：不良工作场所人际关系的五大危害 观点 解决之道

第四章 枯竭篇 凤凰涅槃：走出工作枯竭 中国正处于工作枯竭高发期 枯竭大军中，你是其中一员吗？ 星星之火：导致工作枯竭的11项因素 职场不能承受之痛：枯竭的危害 工作枯竭是一个过程 观点 解决之道：终结枯竭，重燃工作热情

第五章 预防心灵感冒：远离抑郁危机 正在蔓延的心灵感冒 及时觉察：你是否已经遭遇抑郁 心灵病毒：影响抑郁的七大因素 抑郁症的危害 观点 解决之道

第六章 办公室综合征篇 寻找职场桃花源，解决办公室综合征 你的办公室生活还好吗？ 身边的杀手：现代办公室综合征 办公室综合征之典型问题 观点 解决之道：心灵的营养秘方

第七章 工作生活平衡篇 充满激情地工作和生活 你的生活失衡了吗？ 工作与生活之争 并非个人生活小事 中国员工工作与生活观念的特点附录 专业机构服务热线

<<带着快乐去上班>>

章节摘录

第一章 心理资本篇 在职场中实现自我 她，不到50岁便身家上千万；她，曾流产10次，但锲而不舍，终于在第11次怀孕后产下一女。

但是，她52岁时因经济问题被判死刑，后转为无期徒刑。

服刑期间，丈夫离去，女儿因绝望而自杀，但是她却为了实现女儿的遗愿而顽强地坚持了下来，直到减刑为18年并出狱。

出狱后，70多岁的她以扫公厕为生。

她意欲白手起家，重操旧业，中途却又被骗走借来的30多万元。

但是最终她还是成功地完成了创业，如今她所拥有的资产再次超过千万元。

这是一个发生在中国的真实故事。

人们不禁要问：主人公出狱后，身无分文，断绝了原有的一切社会关系，并且被中国近20年来的飞速发展远远地甩在了身后，她是凭借什么实现了这看似不可能的华丽转身呢？

很明显，她凭借的不是经济资本，不是人力资本，不是社会资本，而是我们将要探讨的心理资本！

她的自信、乐观和坚韧不拔就是她心中源源不断涌出的能量与资本，是她迈向成功的制胜法宝！

关注可持续发展的资源：心理资本 心理资本（PsyCap）是由美国管理学会前任主席弗雷德·卢桑斯教授等人提出的一个新概念，它是指“个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态”，它是在经济资本、人力资本和社会资本之上的第四种资本。

心理资本是积极心理学与积极组织行为学框架下的一个概念，强调个体所拥有的积极元素及其可能给工作与生活带来的积极影响。

目前在职业场所内广泛使用和流行一些消极的概念，比如工作压力、职业倦怠、控制感缺失、不公平感，等等。

改善这些负面因素确实能够帮助企业控制不良结果、减少负面影响，但是负性结果的减少就意味着正性结果的增加吗？

事情往往不是这样的。

举个简单的例子来说，心理学有三个使命：治疗精神疾病，帮助健康的人变得更幸福、更有效率，发挥人的潜能。

其中第一个使命在于减少负性结果，第二和第三个使命致力于增加正性结果。

而心理学家通过多年的实践发现，第一个使命的实现并不能导致第二个使命和第三个使命的实现，也就是说减少精神与心理问题，并不意味着人们就更加幸福，也不意味人类就能更充分地发挥自己的潜能。

要想达到积极的结果，我们需要从积极的角度挖掘人类内在的积极因素并将其充分开发。

心理资本正是这种个体内在的积极因素。

与人格特质不同，心理资本是一种状态类的因素，因此它具有延展性并且可以通过适当的手段得到可持续的开发。

我们所谓的传统资本是有限的，因此对其进行的开发是不可持续的（比如对石油的开采）。

然而人类的潜能与积极力量是无限的，因此对心理资本的开发无论对企业还是对个人而言都将是可持续的。

<<带着快乐去上班>>

编辑推荐

一本关怀上班族职场压力的书籍，一段随身心灵进修的课程，一次自省和自励的洗礼。

七大主题，15年专业咨询方案，源自数十家组织机构、几十万员工、十余年职业心理健康指导经验的结晶，中国职业心理健康概念的首倡者，倾力推出。

<<带着快乐去上班>>

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>