第一图书网, tushu007.com

<<重燃激情>>

图书基本信息

书名：<<重燃激情>>

13位ISBN编号：9787509318201

10位ISBN编号：7509318203

出版时间：2010-4

出版时间：中国法制出版社

作者：廖康强

页数：198

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

前言

你是不是在每天清晨醒来，一想到要去上班就会心口堵得慌；你是不是坐在办公桌旁，看到那一大堆文件就十分恼火；你是不是觉得工作索然无味，稍不如意就忍不住大发其火；你是不是每天回到家中，总感到筋疲力尽，没精打采；对于目前的职业状态，你是不是充满了厌倦情绪？
你是否曾经效率极高，但现在工作绩效明显降低，而且对于工作充满了厌倦情绪？
……如果你对以上的描述颇有同感，很不幸地，你或许已经染上了这种流行于都市职场中的“流行病”——职业倦怠症。
“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，是一种由工作引发的心理枯竭现象。
按照国际公认的定义，衡量职业倦怠的三项指标分别为：情绪衰竭、玩世不恭、成就感低落。
情绪衰竭是指没有活力，没有工作热情，感到自己的情感处于极度疲劳的状态；玩世不恭是指刻意在自身和工作对象间保持距离，对工作和环境采取冷漠、忽视的态度，敷衍了事，行为怪僻；个人成就感降低是指倾向于消极地评价自己，并伴有工作能力体验和成就体验的下降，认为工作不但不能发挥自身才能，而且是枯燥无味的繁琐事务。
一成不变的工作，按部就班的生活，让很多人对工作产生了倦怠的心理。
2009年底，国内某人力资源服务商发布的万人调查显示，近80%的职场人感到精神紧张和压力，三分之二的职场人感到压抑，超过70%的职场人对工作产生倦怠，表示“不喜欢现在的工作”。
在中国，“工作倦怠”已成很多职场人士的“通病”。
专家认为，工作五年是一道“槛”。
新员工入职后，每年的热情都在降低，累计五年后，情感已消耗到最大限度。
年轻的员工出现频繁跳槽，主要是物质感和成就感低；老员工更多的是由于待遇稳定、工作熟悉而表现出消极怠工。
职业倦怠让身陷其中的职场人苦不堪言！
一旦患上职业倦怠症，很容易引起心理和生理两方面的问题，诸如身体疲劳、情绪低落、记忆力衰退、注意力不集中、人际关系淡漠、工作效率低下等。
一位正经受职业倦？
的人甚至用“绝望”两个字来形容自己对于工作的感觉！
更加危险的是，如果人们不能及时克服职业倦怠，很容易陷入一种“情绪低落——效率下降——收入减少——情绪更加低落——效率继续下降……”的恶性循环，结果让个人的未来变得越来越黯淡，身体健康也越来越糟糕。
可是，对于我们中的绝大多数人来说，工作都是生活中极其重要的一部分，我们需要从工作中获得衣食住行的经济来源，需要在工作中获得社会的认可，需要在工作中实现自己的理想……所以，尽管已经极度厌倦和排斥工作，但我们仍然在职场苦苦坚持，无奈地把自己对职业的倦怠？
绪埋在心底，默默地对自己说：“忍一忍吧！
”或者说：“再忍一忍看吧！
”只是，这种埋在心底的职业倦怠情绪，由于没有代偿的渠道，很容易随着时间的延伸，出现倦怠程度的上升，最后的结局，也许是心理极限后的爆发，有人甚至选择了自杀。
为了避免悲剧的发生，我们有必要及时调整自己的心态，重新建立起对于工作的热情，以一种更加积极的心态面对工作！
每个人都有可能在工作中感到疲倦，每个人都可能会对未来失去信心……这并不奇怪，也并不可怕。
问题是，当我们陷入情绪低落的时候，我们该如何振奋自己！
而如何帮助人们克服职业倦怠，便是我写作本书的目的。
但愿这本书能够成为一种与职场人结伴前行的力量，帮助深陷职业倦怠中的人们重燃工作激情，并最终从工作中获得更大的满足和成就，点亮自己的人生！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你是不是在每天清晨醒来，一想到要去上班就会心口堵得慌； 你是不是坐在办公桌旁，看到那一大堆文件就十分恼火； 你是不是觉得工作索然无味，稍不如意就忍不住大发其火； 你是不是每天回到家中，总感到筋疲力尽，没精打采； 对于目前的职业状态，你是不是充满了厌倦情绪？

你是否曾经效率极高，但现在工作绩效明显降低，而且对于工作充满了厌倦情绪？

…… 如果你对以上的描述颇有同感，很不幸地，你或许已经染上了这种流行于都市职场中的“流行病”——职业倦怠症。

而如何帮助人们克服职业倦怠，便是我写作本书的目的。

但愿这本书能够成为一种与职场人结伴前行的力量，帮助深陷职业倦怠中的人们重燃工作激情，并最终从工作中获得更大的满足和成就，点亮自己的人生！

<<重燃激情>>

书籍目录

1 职场小测试：倦怠情况自我测试表1第1章 管理好你的压力1 压力从何而来 钻石法则1：压力自我诊断2 减压从放弃开始 钻石法则2：减轻压力的7种简易方法3 拒绝对完美的追求 钻石法则3：你有完美主义倾向吗？
4 放弃不必要的忧虑 钻石法则4：放松肌肉训练法5 经营自己的天分 钻石法则5：在潜意识中验证决定是否正确6 坦然接受压力 钻石法则6：办公室瑜伽轻松减压7 换个角度看压力 钻石法则7：Benson放松技巧8 利用压力挖掘潜能 钻石法则8：自我暗示法第2章 寻找工作的价值1 工作不仅仅为了报酬 钻石法则9：人生快乐的8个秘诀2 该如何选择工作 钻石法则10：选择职业时先问自己3个问题3 我自信我成功 钻石法则11：保持自信心的十条规则4 要学会反省自己 钻石法则12：安静内省法5 在工作中获得成就感 钻石法则13：高效习惯公式6 管理自己的情绪 钻石法则14：摆脱不良情绪7 不要追求绝对的公平 钻石法则15：思想终止法8 让挫折成为财富 钻石法则16：战胜挫败心情的七大通关秘技9 培养乐观的人生态度 钻石法则17：培养乐观精神的几点建议第3章 有规划的人生不消极1 有目标不迷惘 钻石法则18：构建自己的梦想2 让你的目标看得见 钻石法则19：分解目标应遵循的基本原则3 为实现目标制定计划 钻石法则20：计划的五大要素4 及时“ 充电 ” 钻石法则21：核心竞争力的四个维度5 进行最有效的学习 钻石法则22：“ 时间日志 ”法帮助你管理时间6 打破习惯化的束缚 钻石法则23：打破习惯束缚的六个步骤7 创新的乐趣 钻石法则24：使自己更富有创造力的策略8 克服浮躁的心理 钻石法则25：四个步骤控制浮躁心理9 提高感受快乐的能力 钻石法则26：快乐的技巧第4章 学会适应环境1 均衡工作与家庭的关系 钻石法则27：经常要对爱人说的两句话2 创造良好的职场人脉 钻石法则28：辨认自己的行为类型3 主动寻求他人的帮助 钻石法则29：向他人求助的原则4 依靠团队的力量 钻石法则30：放手让人们去工作5 营造舒适的工作环境 钻石法则31：轻松你的办公室6 宽容令我们受益 钻石法则32：宽容的几大好处7 改变环境不如改变自己 钻石法则33：职场小测试8 真诚地赞美他人 钻石法则34：选择适当的赞美方式9 愉快地与人沟通 钻石法则35：沟通的黄金法则10 心平气和地接受批评 钻石法则36：从批评中学习第5章 让工作更有趣1 合理安排时间 钻石法则37：依人体生理律动来安排时间2 先做最重要的事 钻石法则38：报表法确定工作顺序3 分部分工作给他人 钻石法则39：授权要注意以下四点4 寻找工作以外的乐趣 钻石法则40：你是工作狂吗？
5 态度影响情绪 钻石法则41：控制和消除不良情绪的方法6 将工作升华为游戏 钻石法则42：找出自己的喜好7 专注工作消除干扰 钻石法则43：静坐法为体能充电8 主动适应变化 钻石法则44：个人变革管理9 增加一点幽默感 钻石法则45：怎样培养自己的幽默感第6章 打造一副健康的身体1 健康才是最重要的 钻石法则46：保持健康的小方法2 生活要张弛有度 钻石法则47：沉思法放松自己3 消除心理疲劳 钻石法则48：一个关于身心疲劳的小测试4 学会享受生活 钻石法则49：经常听听音乐5 每天吃出好心情 钻石法则50：能缓解疲劳改善心情的食物6 运动有益身心健康 钻石法则51：心理健康的标准7 让生活规律化 钻石法则52：瑜珈健身操8 重视你的身体信息 钻石法则53：身体反应图9 办公室里的健康细节 钻石法则54：电脑族的亮眼运动10 预防各种职场病 钻石法则55：办公室简易健身法第7章 激情成就人生辉煌1 坚持就会有奇迹 钻石法则56：刺激能量子午线振奋精神2 给自己一片悬崖 钻石法则57：办公室有氧运动3 永远都不要抱怨 钻石法则58：“ 不抱怨 ”活动4 重拾工作的激情 钻石法则59：按摩法增强活力5 心想事成的秘密 钻石法则60：工作中对自己说的三句话6 做最好的自己 钻石法则61：让潜意识成为工作的好助手7 成功永远没有终点 钻石法则62：每天都要对自己说的话

章节摘录

人总是以为拥有？
东西越多，自己就会越快乐。
因此，很多人都沿着追求所得的路走下去。
可是，总有一天，我们会忽然惊觉：忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐的情绪，都和我们的追求有关，人们之所以不快乐，是因为渴望拥有的东西太多了，太执著于追求所得。
有这样一个故事，说的是一位旅行者要过一条大河，既无桥可走，又没船可渡。
于是，他就造了一排木筏，安然渡到彼岸。
旅行者心想：这排木筏对我帮助很大，何不带它走呢？
结果背着笨重的木筏，累得他腰酸背痛，只好去求无际大师。
大师说：“过河时，筏有用；走路时，该放下。
否则，它就成了累赘。
”于是，他便放下木筏，轻松上路，开始了新的旅行。
在这个世界上，有很多东西是我们如何努力都无法得到的，是需要放弃的。
因此，我们不能执著于得到，适时地放弃才是我们应该做的。
有些东西，是要靠缘分，靠机遇的，有的东西我们无法得到，我们只能以看山看水的心情来欣赏，不是自己的不强求，无法得到的就该放弃。
有这样一个寓言：森林里有只猴子，有一天，它出去散步，在路边发现有个笼子里放着一个大苹果，那苹果水灵、鲜红、清香诱人，让它垂涎三尺，于是它激动地跑过去，从栅栏的缝里伸进手一把把苹果抓住，可是？
栏缝隙太小，手里抓了苹果，可怎么也取不出来。
这时，一个老农过来了，准备把猴子抓住。
猴子也发现了老农，它既想逃跑，又舍不得苹果，手卡在笼子里就是取不出来，结果被老农抓住，关进了笼子里。
在笼子里，那只猴了抱着苹果痛哭流涕。
老农拍了拍笼子笑着说：“傻猴，刚才你要是放下苹果，不就能很轻松地跑掉了吗？
不懂得放弃，反而让自己身陷囹圄，现在你想跑也跑不了啦！
”即使你非常善于比赛，你也不可能去参加每一项活动。
世界上有很多美好而诱人的东西，但没有人能全部拥有。
有些可以得到，有些根本就不属于你？
如果非要强求，只会凭空增加压力，让自己痛苦。
为人不可太贪婪，什么都想得到，什么都想要，最终可能是什么都得不到。
而且，因为你的内心总在惦记着那些没有得到的东西，你的内心也很难有真正的快乐。
在人生的旅途上，背着包袱走路总是很辛苦，懂得放弃才能快乐。
我们必须学会放弃，放弃那些没有能力得到的，忘却那些想得而没有得到的。
一旦我们学会了放弃，会马上发现轻松了很多。
猴子行走在绝壁上，风很猛烈，它终于随着风势往下掉，以为必死无疑。
但幸运的是，它掉在了一棵树的枝杈上。
它用力地抓住它，如同抓住？
命。
它想等风停了，在顺着树干往上爬，或者，会有同类经过时搭救自己。
而现在，它惟一能做的，就是抓住生命中的树枝。
一整夜，风都没有停，还下起了雨。
猴子感到生命正以不可挽留之势在流逝。
它已经没有多余的力气去想未来，它只是拼命地抓紧树枝。
它的身体越来越沉，最开始的侥幸，慢慢地被消磨。

它朝下看，有清澈的河水，它的爪子已经渗出了血，看来自己已经没有任何获救的可能了，猴子心想。
时间一分一秒的过去，猴子看到河水哗哗地流，它已没有力气再支撑自己的生命。
终于，它闭上了眼，以一种绝望的姿态，决定放弃生命？
但掉下去的那个瞬间里，它开始觉得一切原本可以如此轻松。
只是一个放手的姿势，然后它掉在了浅浅的河水里。
一步之遥的地面外，是青翠的草，没有深潭。
它把脚伸出去，便触到柔软的土地。
它在绝壁下面的草地上行走，与平常没有任何不同。
猴子的放弃迎来了生存。
很多时候，放弃是一种必要的姿态，放弃之后会出现另一种改观。
退一步海阔天空，也许悬崖下面并非全是万丈深渊。
也许，你的放弃，便能成就另一种生活。
在物欲横流的今天，在竞争激烈的职场，许多事情需要你做出选择，而有选择就有放弃。
人生苦短，若想获得，必须放弃！
放弃，可以让你轻装前进，忘记？
途的疲惫和辛苦；放弃，可以让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。
正确的放弃不是逃避，不是懦弱，而是理智的选择。
在生活中，我们常常会遇到“ 鱼和熊掌 ”不可兼得的情况，为了得到“ 熊掌 ”，我们必须放弃“ 鱼 ”。

媒体关注与评论

这本书为我们所有的人力资源管理工作者打开了一扇认识员工职业倦怠的窗，为正在饱受职业倦怠之苦的员工找到了一把破解困境的钥匙。

——谭青姣(株洲国宾酒店人力资源部经理) 这不是一部理论研究的专著，但其较强的实践性、操作性，对于我们全面把握员工的职业倦怠现象，探讨在工作实践中如何预防和克服职业倦怠，有很好的帮助。

——匡扬波(北京力晟达生物科技开发有限公司总裁) 这本书让读者内心衍生出强大的力量，帮助他们在工作枯竭的灰烬中重生，重新点燃工作热情，有信心去迎接职业生涯的再度辉煌！

——梁国胜(《中国青年报》主编)

编辑推荐

《重燃激情:战胜职场倦怠的62个法则》编辑推荐：62个钻石法则，教你轻松管理压力，掌握激发内部动力、寻求外部支持的实战技巧，帮助预防和克服职业倦怠症，重新找回工作激情与价值，在充满乐趣的工作中成就辉煌人生。
〈br〉职业倦怠的三项指标：情绪衰竭，玩世不恭，成就感低落。
〈br〉紧张的工作节奏，让你喘不过气来？
重复的工作内容，消磨了你的激情与创造力？
很可能，你已经患上了职场“流行病”——职业倦怠症。
〈br〉职场小测试：倦怠情况自我测试表〈br〉下面有一个简单的测试，可以检查你是否正面临职业倦怠的危险。
在进行测试时，请不要犹豫，看懂题意后马上做答，然后计分。
〈br〉请对下面的问题做出回答〈br〉1.你是否在工作餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食也失去兴趣？
〈br〉2.你是否感觉工作压力过重，常常感觉难以承受，还有时候感觉喘不过气来？
〈br〉3.你是否感觉缺乏自主性，往往都说是领导让做才去做（7〈br〉4.你是否认为自己待遇微薄，付出没有得到应有的回报？
〈br〉5.你是否经常在工作时感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都没有兴趣，无精打采？
〈br〉6.你有没有觉得待遇不公，常常感到委屈9〈br〉7.你是否在以前～直很上进，而现在却一心梦想着去休假？
）〈br〉8.你是否会觉得工作上会时常发生与上级不和的情况？
〈br〉9.你是否觉得自己和同事相处不融洽，与同事有各种各样的隔阂存在？
〈br〉10.在工作上碰到一些麻烦事时，你是否会急躁、易怒，甚至情绪失控？
〈br〉11.你是否对别人的指责无能为力，无动于衷或者消极抵抗？
〈br〉12.你是否觉得自己的工作不断重复而且单调乏味？
做完题后，把全部得分相加。
根据得分情况，对照看测试结果：〈br〉12分～20分：你没有患上职业倦怠症，你的工作状态很不错；〈br〉21分～40分：你已经开始出现了职业倦息症的前期症状，要警惕，并应尽快加以调节；〈br〉41分～60分：你对现在的工作几乎已经失去兴趣，工作状态很不好，长此以往对个人的身心康和工作都非常不利，你的工作状态应当引起重视，你可以从心理咨询师给予咨询和帮助。

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