

<<学会减压快乐工作>>

图书基本信息

书名：<<学会减压快乐工作>>

13位ISBN编号：9787530856260

10位ISBN编号：753085626X

出版时间：2010-04-01

出版时间：天津科学技术出版社

作者：马蒙蒙 著

页数：242

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>

## <<学会减压快乐工作>>

### 内容概要

工作至上的时代中，由于压力导致的各种各样身心疾病数不胜数，每种疾病都有情绪上的诱因，而这些情绪大多都是由于无法承受来自外界的种种压力所致压力nr以使我们更积极地应对生活、但是，若无法及时正确地对待各种压力、就无法保持健康的心理，，从而出现人格障碍这种障碍会逐渐地将我们原本正常的情绪侵蚀，，从而导致各种心理疾病，并有可能造成身心崩溃，严重地影响行为举止与作生活，给个人与家庭、社会都带来了极大的困扰，甚至会造成无法挽回的损失。心理专家指出，在未来的十一年中，由于压力过大而引发的心理问题，，将是危害我们健康的最大精神疾病。

所以，，专家们将“可以正确化解心理危机，及时为自身减压”定为判断健康的新标志。

认识压力的本质，掌握正确的减压方法饱受职场压力困扰的人们，放下心灵的包袱，让我们随着《学会减压快乐工作（经典珍藏版）》体验一下自由释放心灵的奇妙之旅吧！

《学会减压快乐工作（经典珍藏版）》将为你找出缓解压力、快乐工作的秘密所在。

## <<学会减压快乐工作>>

### 作者简介

马蒙蒙，商学院MBA，常年从事媒体策划、心理健康和企业管理工作。研究方向为企业管理心理学、员工心理健康和援助等，积累了丰富的实战经验。目前出版的作品有：《决定一生的心态》、《俞敏洪的人生哲学》等管理类图书。她的很多著作被引进到韩国、日本、马来西亚等地出版，在当地图书销售排行榜上位列前十名。

## <<学会减压快乐工作>>

### 书籍目录

第一章 疯狂工作的时代到来了我们处于经济飞速发展的时代。在这种大环境下，想要证明自身的价值，就必须在工作中寻找机会展示自己。

有人说，这是一个工作的时代，人人都在为了生计或者更高质量的生活而不停地工作。

工作时代到来了，与它一同到来的还有日益增加的各种压力。

面对压力，该如何应对？

我们还能承受多少压力?1. 快节奏：现代人的心理压力2. 工作不是苦役3. 新白领一族工作“不要命4. 压力下的“：工作狂5. 遇到一个“工作狂”的上司6. 这样的压力你还能承受多久7. 你就是那个97%里的上班族第二章 为何工作生活无法两全现代白领阶层不仅要面对工作的压力，婚姻、恋爱、生活、子女教育等都是困扰他们的问题。

由于过分专注工作，没有时间去思考婚姻大事；由于工作压力过大，导致回家后无法应对家人：失恋之后的痛苦无处诉说，导致工作效率下降；事业有所成就了，但是孩子的教育却出现了问题各种压力使得上班族无法做到工作与生活兼顾，从而引发了家庭危机，进一步加大了压力1. 你迟迟不能结婚--工作压力下也要顾及感情2. 家庭与事业两不误--如何协调二者关系3 工作束缚下，你失去了自由--调整心态，平衡生活4. 享受职场压力--压力有时也是动力5. 在工作、家庭压力的夹缝中--学会找到自己的生存空间6. 白领婚姻：一地鸡毛--回到家如何面对生活琐事7. 失恋后的痛苦--走出失恋，化悲伤为动力8. 当婚姻走到尽头--别让婚姻毁了工作9. 别忽视了孩子--子女教育是大事第三章 工作压力导致疾病产生面对工作与生活的种种压力，很多上班族感觉自己不再像从前那样精力充沛了，哪怕休息了很长时间，还是感觉劳累：时人对事变得敏感不愿意与他人进行情感交流，遇到事情总是往消极方面想，看到有关工作的事情有想逃跑的感觉这一切都是由于压力过大产生的身。

疾病。

一旦你出现了这些症状，便是身体在敲警钟了：你的压力已经过大如果不赶快释放，很容易导致更严重的疾病.....第四章 压力过大引发心理障碍第五章 为何你会遭遇这种情况第六章 人际关系引发巨大压力第九章 自助心理治疗极为重要

## &lt;&lt;学会减压快乐工作&gt;&gt;

## 章节摘录

董女士的周一恐惧症仅是目前职场人们压力的案例之一。在如今快节奏的生活中，职场人士面临着家庭、工作、生活等多方面的压力，会出现或多或少的心理问题。

在这个日趋复杂的社会，上班族从闹钟响铃的那一刻起，就开始迎接一天中大大小小的压力，有的人会感到不堪重负。

当你随意向一位上班族问道“你有压力吗，”有的人或许会想到一些事情，然后肯定地回答“有。”而有的人则会迟疑一会儿，然后回答：“没有。”

口头上称没有工作压力的人，并非真的没有压力，只是经过某些调适后，压力尚未对其构成显著的影响。

由于职业不同，压力不同，心理问题表现也不尽相同。比如，做财会工作的经常睡眠不好；教师时常伴有抑郁、焦虑等症状。对心理压力，上班族应学会自我疏导，适当调节自己的情绪。将注意力转向外界，有助于缓解心理压力。

有些人明明知道自己有心理压力，需要疏导，却一直扛着，实在难以坚持了，才去看心理医生。这种做法是不正确的。

心理压力若不能有效排解，就会积聚，长期如此，将会导致严重的心理疾病，进而影响工作。

减压有良方 对“工作压力”一词，上班族都不会陌生。不论其工作性质如何，职位高低，工作压力均会如影随形地伴随着上班族。

那么，如何才能挣脱这些压力的束缚呢？

1.保持良好的心态 通常，下属失职会给你带来麻烦，同事之间的摩擦也会酿成不爽，力是怎样使老板对你的工作感到满意，赢得老板的信任和赏识。

工作中，不仅要尽力使自己保持豁达的心态，还要将自己的烦恼与痛苦倾吐出来。

把消极的情绪释放出来，不失为较好的缓解压力的方法。 2.未雨绸缪。

随时准备应对方案 面对各种情况，仅有一个方案是远远不够的。

从头至尾了解事情的全过程，事先设想出一切可能遇到的问题，准备能够迅速替代的方案，当你胸有成竹时，压力就不会找上门来。

3.一张一弛乃是文武之道 工作并不是意味着心中的弦总是紧绷着。适时放松一下，对身心颇有好处，通过一个充足的睡眠，较轻的忧虑与不快就会即刻消失。

抽空做些一工作外的事情，也是缓解压力的妙方，比如旅游、看电视、阅读自己喜爱的书、参加自己喜欢的体育活动等。

4.善于倾吐自己的痛苦与烦恼 可以与自己经历相近的知心朋友谈论你的苦恼，听取他人的建议。

然而，最好不要把工作压力告诉自己的父母、配偶等，他们的工作环境、生活环境与你相差较大，不但帮不上你的忙，还会使他们徒增烦恼。

更不要把工作中的坏情绪带回家中，工作已经很乱，再把家里搞乱，则是雪上加霜了。

5.向心理医生咨询 如果某些问题长期困扰着你，不妨向心理医生求救，听一听专业人员的意见，毕竟他们每天处理许多此类的情况，也许能够给你一些有益的指导。

有工作压力寻找心理医生犹如法律问题时寻找律师，没有什么不正常的，况且，找医生者未必有病，不找医生者未必没有病。

……

## <<学会减压快乐工作>>

### 编辑推荐

为你讲述职场中发生的各种压力故事 帮你分析压力产生的具体原因 专业人士指导下的实用解压办法 心理压力是我们为不如意的生活付出的一点代价,而非逃避的借口 心理压力是被大众夸大的生存策略,一旦超过某个限度便会对我们的生活造成危害 帮你正确认识心理压力的作用,为你解开困扰你的各种压力难题 人际交往失败怎么办? 产生了工作倦怠心理如何应对?

为什么工作与生活总是无法两全? 压力过大会引发哪些心理疾病? 学会减压快乐工作 帮助你有效地舒缓因为工作压力过大而引发的各种心理问题 带你走出压力的困扰 以最专业的心理知识、最人性化的语言,分析那些压力背后的原因, 帮助你恢复紧张工作的平衡, 让你重新鼓起展望未来美好生活的勇气与信心。

信息时代与数字时代以迅雷不及掩耳之势到来了 我们的生活、工作节奏开始急速地加快 社会竞争也日益呈现出白热化的激烈 工作压力也相应地增加了 越来越多的职场中人由于不懂得自我减压 而患上各种精神疾病 《学会减压快乐工作(经典珍藏版)》将带你学会日常工作与生活中的自我减压 帮助你做自己的心理治疗师 为你揭开让减压更轻松、让工作更快乐的秘密 一切尽在《学会减压快乐工作》中

<<学会减压快乐工作>>

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>