第一图书网, tushu007.com

<<上班族的元气恢复课>>

图书基本信息

书名：<<上班族的元气恢复课>>

13位ISBN编号：9787563931408

10位ISBN编号：7563931406

出版时间：2012-7

出版时间：北京工业大学出版社

作者：天宇

页数：264

字数：230000

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

第一图书网, tushu007.com

<<上班族的元气恢复课>>

内容概要

《上班族的元气恢复课》(作者天宇)以事说理，以情感人，通过清新隽永的语言，告诉上班族如何从心理层面来化解各种职场问题，融通各方关系，让自己变成快乐的职场人；同时《上班族的元气恢复课》还介绍了诸多健康、保健方面的常识，力求帮助上班族在拥有健康心理的同时，还能轻轻松松摆脱“办公室综合征”的困扰，拥有一个健康而又充满活力的好身体，彻底从心理、身体两方面恢复元气，从而成为一个健康快乐的人。

第一图书网, tushu007.com

<<上班族的元气恢复课>>

书籍目录

第一课 调整自己的工作态度
态度决定一切
择我所爱，爱我所择
热爱工作才能创造奇迹
变消极等待为积极争取
从不敷衍工作
做事别在乎大小
每天进步一点点
从额外的付出开始
坚持充电，才不会自砸饭碗
把优秀当做一种习惯
第二课 人贵有自知之明
人贵能清醒地对待自己
不要被浮躁情绪所左右
不妨听听别人的劝谏，这也许对你的工作有帮助
保持自我本色
羡慕别人不如羡慕自己
别把自己看得很了不起
刚愎自用害处多0
卖弄才学不可取
从事自己最擅长的工作
放弃无法胜任的工作
薪水、职位、前景如何取舍
第三课 学会自我减压
认清工作的压力
减压是为了更好地工作
把心理压力变成前进的动力
善于化压力为动力的人是强者
勇敢地放下虚荣的架子
平衡心中的天平
要有适度的危机意识
在进取中体验快乐
学会适当地妥协
第四课 生命之舟需要轻载
别让自己活得太累
走路不忘看风景
给自己的欲望加个开关
舍弃自满心理，不要生活在过去的荣耀中
太累的时候需要歇一歇
适合的才是最好的
及早甩掉不合实际的目标
“舍”身外之物，“得”生命之趣
丢掉事业的副产品
知足才能常乐
放弃是一种更高的跨越

第五课 有些事，不必计较太多
凡事要想得开
凡事要往好的方面想
尽人事，听天命
彻底解放你自己
快乐不是拥有得多，而是计较得少
不能太计较工作中的得失
以客观的态度对待他人的怀疑
心里能装得下糊涂
有些事何妨以不了了之
一味妥协并不好，该计较的也要计较
不能凡事都以君子之心度小人之腹
第六课 心胸开阔，大肚容天下
宽容是一种博大的胸怀
舍弃偏见，宽恕则生福
付出宽容，收获健康与和谐
舍弃报复心，宽容待他人
饶恕可恕之事，包容可容之人
别把职场当角斗场
面对上司打压，曲身应对
面对同事打压，一笑对之
面对下级犯上，以静制怒
化敌为友，以宽容来打动对手
第七课 换个角度“品”不顺
逆境是什么
病树前头万木春
与挫折握手言和
敢于向环境叫板
化悲痛为力量
以积极的作为推动“否极泰来”
失败并非面目可憎
平心静气地接受不可改变的事情
第八课 找到生命的快乐
生气是拿别人的错误惩罚自己
只知接受他人的恩惠与施舍的人很难得到快乐
养成快乐的习惯
舍弃忧愁，选择永远地热爱生活
不一味地追求完美，你就能找到快乐
千万不要让怒气左右你的工作
把工作当成乐趣
每天选择一份好心情
第九课 营造良好的人际关系
在职场不善与人交往的人往往会感到更大的压力
避免在不知不觉中被同事孤立
恰到好处地适应别人的情感需求
注重职场的细节以赢得同事对你的认同
不要因不适当的玩笑而得罪人

第一图书网, tushu007.com

有事没事也要常保持联络
施恩不图报
办公室别玩错了游戏规则
勿侵犯他人的领地
学会和团队成员有福同享
面对办公室冲突，怎么办
幽默不死板
第十课 营造和谐的家庭
家是温馨的“花园”
营造快乐的家庭生活
爱情不可比较与计较
给爱留一点儿空间
舍得将你的欣赏给爱人
一舍一得见真爱
把爱放在心上，情义永恒
找寻幸福的唯一方法就是施与
如果爱情破裂，怎么办
第十一课 选择健康的生活方式
养成科学的饮食习惯
过有规律的生活
嗜烟酗酒的不良习惯一定要改掉
必须摒弃的18种不良生活习惯
防止疲劳
适度的运动锻炼有益健康
尽量不要“开夜车”
如果失去健康，怎么办
第十二课 上班族生活保健常识
上班族日常保健常识
上班族日常生活禁忌
上班族须知疾病防治常识
上班族须知运动常识
上班族的健康美容

章节摘录

版权页： 生活中的压力很多，但即使最有智慧的人也无法将压力消灭。
因此，如果你不懂得如何给自己减压，那么终有一天会被压力压垮的。
有一年冬天，一对婚姻濒临破裂而又不乏浪漫情调的加拿大夫妇准备做一次长途旅行，以期重新找回昔日的爱情。
两人约定：如能找回爱情就继续在一起生活，否则就分手。
当他们来到一个长满雪松的山谷时，下起了大雪，他们只好躲在帐篷里，看着大雪漫天飞舞。
不经意间，他们发现，由于特殊的风向，山麓东坡的雪总比西坡的雪下得大而密，不一会儿，雪松上就落了厚厚的一层雪。
然而，每当雪落到一定程度时，雪松那富有弹性的枝杈就会弯曲，使雪滑落下来。
就这样，反复地积雪，反复地弯曲，反复地滑落。
无论雪下得多大，雪松始终完好无损。
其他的树则由于不能弯曲，很快就被压断了。
妻子似有所悟，对丈夫说：“ 东坡肯定也长过其他的树，只不过由于不会弯曲而被大雪摧毁了。
”丈夫点头。
就在这时两人似乎同时恍然大悟，旋即以前的一切恩怨都成了过眼云烟。
丈夫兴奋地说：“ 我们揭开了一个谜，一对于外界的压力，要尽可能去抗拒；在抗拒不了的时候，要像雪松一样弯曲一下。
这样就不会被压垮。
”一对浪漫的夫妇，通过一次特殊的旅行，不仅揭开了一个自然之谜，而且找到了人生的真谛。
就像人们不能逃避生活一样，人们也无法逃避压力。
有压力并非坏事，因为人有一定的压力是很有必要的，这样便可以锻炼意志，使你不至过于脆弱。
但是，压力过大则绝非好事，你会吃不消，会陷入紧张、焦躁、疲劳的状态中。
这时你要学会缓解压力，释放压力，保持心态的平衡。
既然压力是不可避免、又不可消灭的，你就要学会自我减压，使压力保持在你能承受的限度内，不要发生“ 水压过大胀爆水管 ”的可怕事故。
学会自我减压，已成为现代人的必修课。
减压，首先你得找到压力主要是来自哪个方面。
你是否适应你的工作，如果适应的话，你是否因为知识欠缺或是因为公司的人际关系不能把握住工作。
只有找到问题的根源才能对症下药，适时地给大脑充电，多和别人沟通，才能把压力变成动力。
事实上，很多上班族都有工作压力症，每天早上上班和晚上下班的状态都大不一样，早上朝气蓬勃地背着公文包，脚步也比较矫健，可下班时就垂头丧气，呵欠连天。
的确，工作累了一天，当然会很疲惫，日复一日，这种疲惫就长期潜伏在你的身体中，造成人体免疫力低下，经常感冒、头疼，小病不断，身体处于亚健康状态。
在面对压力的时候，你不能悲观，不能情绪低落或者烦躁不安，要学会自我调节，适当的给自己减压。
减压主要是指减轻身体和心理上的压力，可以找心理咨询医师帮助你找到问题的所在，再配合适度的休闲与放松来调节你的心情。
试想一下，因为工作而把自己压垮的人，不适当地减压，不给自己和周围的人营造一个轻松快乐的心理和环境氛围，怎么能长长久久一如既往地站在工作的最前沿呢？
把心理压力变成前进的动力 在你的生存环境里，绝对的保险和安全是没有的，没有绝不失败的计划，没有绝对可靠的设计，没有全无风险的安排。
人生绝不可能那么完美。
人的一生充满压力。
但是，每个人对压力的反应各不相同：有些人被压力压垮，有些人则变压力为自己前进的动力，一路

辛劳快速地走来，突破了层层障碍，最后使自己走向成功。
以前，有一位毫无知名度的运动员，第一次参加马拉松比赛时，一马当先，力挫群雄，第一个冲过终点，获得了世界冠军。
赛毕，蜂拥而来的记者团团围住了他，不停地争着提问：“你怎么取得了这么好的成绩？
”这位运动员气喘吁吁地回答：“因为我的身后有一匹狼。
”记者们听了回答，犹如丈二和尚摸不着头脑，正疑虑间，这个运动员接着说：“在我三年前开始练习长跑的时候，周围的环境全是崇山峻岭，教练每天凌晨两三点钟就让我起床。

<<上班族的元气恢复课>>

编辑推荐

《上班族的元气恢复课》编辑推荐：繁忙的工作与额外的加班、应酬等，让人喘不过气来。
这不断累积的结果，就使得上班族身心俱疲，不少人身体处于亚健康状态。
该怎样冲破亚健康的束缚，恢复元气，做健康快乐的上班族呢？

第一图书网, tushu007.com

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