

<<让你的职业不再枯竭>>

图书基本信息

书名：<<让你的职业不再枯竭>>

13位ISBN编号：9787800008559

10位ISBN编号：780000855X

出版时间：2009-9

出版时间：印刷工业出版社有限公司

作者：张国栋，安变香 编著

页数：134

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>

<<让你的职业不再枯竭>>

前言

“我以前很喜欢这份工作，可是现在，唉，越做越没劲！”

” “这次任务又没完成，最近屡战屡败，是不是我的工作能力下降了？”

” “真不知道自己该怎么做，将来又要做什么。”

” “工作时感觉就像一台被榨干了的机器，不过是靠惯性在机械地运转。”

” “看起来我似乎很有业绩，其实早已江郎才尽，不过是原地踏步而已。”

” 经常听到上班族这样抱怨自己的工作，你是否也有这样的隐忧呢？

你是否觉得精力不济，成就感低落，对前途也没什么信心呢？

你是否总觉得疲惫不堪，也不想跟同事们交往呢？

看到别人比你有才华有冲劲，你是否会特别惶恐不安呢？

.....如果是，那么危险，你已经不幸被职业枯竭症击中了！

在办公室里，最恐怖的不是同事之间的钩心斗角，也不是老板在你背后的苛责申斥，更不是与上司说不清道不明的暧昧关系，而是你忽然患上了“职业枯竭”的“怪病”，自己打败了自己。

<<让你的职业不再枯竭>>

内容概要

凡是上班族都会不可避免地出现不同程度的职业枯竭感，它是职业生涯道路上突现的关键点，想完美掌控，你需要一些自我调整的策略。

因此，作者创作了本书。

荀子曰：“假舟楫者，非能水也，而绝江河。

”工欲善其事，必先利其器，愿本书能成为有志于事业者的“舟楫”和“利器”，帮助你正确有效地预防和战胜职业枯竭，做一个轻松愉快的成功者。

拥有此书，你的职业将不再枯竭！

<<让你的职业不再枯竭>>

书籍目录

正视职业枯竭 何谓职业枯竭 现代职场流行病 职业枯竭的成因 成功者的瓶颈 职业枯竭与健康 你职业枯竭了吗 正视你的职业焦虑调整工作状态 自我反省 及时充电 适当减压 合理安排时间 充实自己 的人脉存折 别跟自己过不去 冷静思考再做决定 贵在坚持重建工作热忱 了解自身需求 增强工作兴趣 保持高昂的精神状态 加强自信心 调整职业规划 与同事团结合作 自创工作成就感从此远离职业枯竭 未雨绸缪 远离习惯化 超越自我 学会平衡工作和生活 培养豁达的人生态度 不要把自己逼得太紧 保持健康 让你的职业不再枯竭

<<让你的职业不再枯竭>>

章节摘录

现代社会里，职场中相当一部分白领人士对工作日渐产生了消极情绪，如一提到工作就感觉非常厌倦，对工作缺乏冲劲和动力，甚至出现害怕工作的情况；刻意与同事保持一定的距离，总是很被动地完成自己分内的工作；对自己工作的意义表示怀疑，并且不再关心自己的工作是否有成就感；或者是无缘无故地怀疑自己的工作能力，认为自己的工作对社会对企业根本就无足轻重，等等。

日积月累，渐渐形成了对工作不上心、玩世不恭的心态。

这就是职业枯竭的表现。

职业枯竭，又称工作倦怠、职业衰竭，英文是job burnout，含义是工作让你产生了被耗尽的感觉。

国际心理学家认为，所谓职业枯竭，是人们对自己长期从事的职业产生一种疲倦感，从而引起了心理和生理两方面的问题，诸如身体疲劳、情绪低落、创造力衰竭、价值感降低、人性化淡漠、攻击性行为等。

1961年，美国作家格林尼出版了一本小说，名为《一个枯竭的案例》，书中讲述了一名建筑师因为工作极度疲劳，丧失了一切希望和热情，最终不堪忍受工作上的压力和精神上的痛苦折磨，放弃了自己原来的生活，逃往非洲原始丛林的故事。

从此以后，“枯竭”这个词进入了人们的视野。

<<让你的职业不再枯竭>>

编辑推荐

《让你的职业不再枯竭》：献给如陀螺旋转的小职员献给如履薄冰的白领金领献给有钱没闲的企业家们荀子曰：[假舟楫者，非能水也，而绝江河。
]愿本书成为你通往成功彼岸的[舟楫]，绕开职业枯竭的湍急漩涡。

<<让你的职业不再枯竭>>

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>