

<<谁偷走了我们的快乐>>

图书基本信息

书名：<<谁偷走了我们的快乐>>

13位ISBN编号：9787802236448

10位ISBN编号：7802236444

出版时间：2010-11

出版时间：中国三峡出版社

作者：解希静

页数：245

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>

<<谁偷走了我们的快乐>>

内容概要

《谁偷走了我们的快乐 •心理针灸篇》试图针对现代人的烦恼，进行一种心理意义上的针灸治疗，从心理学角度对一些生活中比较典型的案例分析解读，希望可以帮助读者排忧解难，找回那些曾经属于我们的丢失的快乐，恢复快乐的真我。

<<谁偷走了我们的快乐>>

作者简介

解希静，女，1970年3月生人，哈尔滨师范大学副教授。
从事心理学、教育学专业教学和研究17年，多次荣获教学优质奖，发表论文20余篇，出版著作4部。
主要研究方向：发展与教育心理学。

顾伟泉，男，1965年4月生人，哈尔滨师范大学研究员。
从事教育学、情报学研究，发表国内

<<谁偷走了我们的快乐>>

书籍目录

编者序：诊治心理伤痛，恢复快乐真我第一章 审视偷窃快乐的职场压力 心理测试：测一测你的职场压力 一、加班无极限 二、难以推脱的应酬 三、我的上司很难相处 四、紧张的同事关系 五、厌倦上班了 自我诊断：你是否职业倦怠？

第二章 梳理偷窃快乐的不良亲子关系 一、家有厌学生 二、我的孩子为什么这么逆反 三、孩子总是偷拿家里的钱 四、孩子说谎成习惯 附录：一个说谎孩子的咨询案例 五、对虚拟世界的痴迷 六、孩子与父母形同陌路 七、孩子早恋了 附录：孩子可能早恋的10种信号：第三章 查找偷盗快乐的婚姻家庭危机 一、家庭暴力与冷暴力 测试：关于家庭暴力的小测试 测试：你是否面临家庭冷暴力？

二、两地分居的烦恼 三、红杏出墙——老婆外遇 测试 四、丈夫出轨 心理测试 测试：你家有第三者吗？

五、无性婚姻的困惑 六、他总是没有时间陪我——独守空房的寂寞 七、产后抑郁第四章 走出偷窃快乐的离婚、再婚困扰 一、离与不离的纠结 二、落单的孤雁 三、寻寻觅觅的迷茫——再婚的烦恼 四、前夫前妻的纠缠 五、搭伙过日子的尴尬

<<谁偷走了我们的快乐>>

章节摘录

一、加班无极限 有个段子一度非常流行：人世间痛苦的事，莫过于上班；比上班痛苦的，莫过于天天上班；比天天上班痛苦的，莫过于加班；比加班痛苦的，莫过于天天加班；比天天加班更痛苦的，莫过于天天免费加班……有人说，加班是一种美德，是一种令人尊敬的“工作伦理”。中国人几十年来的经济奇迹，都源于这种工作伦理；日本战后的发展奇迹，也是日本人玩命工作的成果。

蒋筑英，是我国科技工作者的优秀代表。他一生奋斗不息，在光学研究领域取得了多项突破性成就，他旺盛的工作干劲和饱满的生活激情更令人感动。

他用自己的生命和热血谱写了一曲当代知识分子的奉献之歌。正如人们在给他的挽联上所写的：“坚持马列，光明磊落，忘我工作，对祖国无限忠诚；刻苦钻研，才华横溢，不计名利，为四化鞠躬尽瘁。”

我国著名光学专家母国光在唁函中还说：“这样一位我们寄以极大希望的同志去世，是中国光学界的重大损失。”

在生活中，蒋筑英也总是无私地帮助别人。妻子曾说他：“什么活儿你都揽，谁的事儿你都管，吃饭走路你都嫌浪费时间，却惟独没有时间关心一下自己的身体。”

“腹痛难忍时，妻子让他上医院，他也总是一推再推。”

他因长期积劳成疾，英年早逝。

党和政府给予他极高的评价，授予他“为科学事业献身的典范”荣誉称号。

他的英年早逝，更引起了社会上重视对知识分子的待遇问题。

他去世后，聂荣臻、方毅、胡乔木等领导同志先后发表文章，呼吁各级部门要彻底肃清“左”的影响，真正落实知识分子政策，从生活上切实关心他们，为他们创造良好的工作环境。

蒋筑英忘我的工作精神为我国光学界做出了杰出的贡献，值得人们欣赏和学习。

但是他常年累月的加班和废寝忘食的工作增加了劳动强度，拖垮了身体，超出了他的劳动极限，失去了宝贵的生命，给我国光学界留下了遗憾和惋惜。

身体是革命的本钱。

加班的美德固然值得我们继承和发扬，但是要在身体第一，精神第二的前提下，在有限的时间和精力里，努力工作，提高工作效率，而不是以牺牲身体为代价。

现代社会中的工作压力和生活节奏不停地催促着人们的脚步，在这种情境下，人们更要关注自身的身心健康问题。

二十年前，蒋筑英因为操劳过度英年早逝而留下了一片叹息，今天，情况似乎越来越糟，相继因“过劳死”过世的人，不管是事业成绩斐然，对国家人民功不可没的英雄人物，还是血汗工厂里辛劳的工友们，时常令人震惊地出现在公众的视野里。

俗话说，每逢佳节思假期。

但是如今，佳节到来，假期在望，却总是有一部分人享受不到。

不仅仅是“为人民服务”的交通、公安等部门不能享受全假，“打工族”或“上班族”早就把“加班”当成了另一种主旋律。

现代社会很多公司过分追逐利润，经常加班几个小时，甚至加班到深夜，员工很少有休息的时间。

“妻子在上海一家民营船务代理公司工作，加班是家常便饭，十年来很少准时回家，双休日也常变成“单休”甚至无休日，且通常既无加班费，也无调休。

事实上，像她这样被要求经常无偿加班的员工，无论是白领还是普通工人，在中国都很常见。”

“中国人勤劳是不假，但如果可以选择，有几个人愿意无偿加班呢？”

我问过妻子和不少工友，几乎没有一个心甘情愿，却也没有一个敢对无偿加班说“不”的。

因为他们懂得明摆着的道理：对员工来说，中国劳动力市场僧多粥少，你不加班有人加。

<<谁偷走了我们的快乐>>

再不情愿，毕竟加班是小事，饭碗才是大事，愿意得加，不愿意还是照样得加。

还有的人工作任务重，不加班就干不完，怕被淘汰或是希望提升，自己逼着自己加班。

对雇主，就业市场形势明摆着，不怕员工不就业，有关主管部门对超时加班、无偿加班等违反劳动法规的问题处罚又不疼不痒，更加让他们有恃无恐。

” 这是一个丈夫对经常加班的妻子无奈的陈诉，虽然抱怨和不满交加，但是却对加班的情况真的有些无奈。

人们为了生活不得不忍受加班的痛苦。

工作任务重、压力大，固然会使员工更有动力的去迎接挑战，从而使企业充满生机和活力。

适度的加班可以促使工作效率顺利地提高，但是天天加班，加班无极限，会让员工厌烦加班。

被动的加班不仅不会取得良好的工作质量和工作效率，反而会产生企业和员工的矛盾与不和谐的因素。

衣着光鲜，工作体面，收入不菲，业绩卓越，这些形象都是人们心目中白领的形象，但是这些光鲜的躯壳内却承受着人们往往看不到的隐形压力。

职场压力和家庭压力形成了威胁现代人生活的“两座大山”。

A公司是上海某手机研发企业，为了提高企业的运作效率，决定实施ERP项目，并决定由在公司工作多年的李女士负责该项目，限期三个月完成。

如果李女士能顺利完成这项任务，她将被晋升到更高的职位。

公司对ERP项目寄予极大的希望，并且投入了大量的资金和人力。

但是，两个月过去了，ERP项目开展得很不顺利，按期完成已几乎不可能。

李女士对此感到十分焦急和自责，压力非常大。

李女士急在心里，经常加班到深夜，有的时候就在公司住下，连回家的时间都被挤压消失殆尽。

在此期间，李女士的家庭生活也引发了一些问题，丈夫经常埋怨她不回家，为了工作在外死拼而不顾家庭和孩子。

夫妻的生活经常充满了硝烟的味道，有时候连面都见不到却在电话里吵一通。

在工作和家庭的双重压力下，李女士的脾气变得越来越暴躁，时常会因为一些小事而在公共场合训斥下属，在日常工作中也经常与其他部门的员工发生冲突。

她经常自言自语，人也变得十分敏感，总是觉得别人在背后批评她。

在项目还未完成的时候，李女士因为精神分裂而被送进了精神病院。

在李女士的工作中，加班引发了家庭矛盾并使得家庭矛盾不断升级和激化。

伴随着工作和家庭的双重重压，再坚强的女强人也有她脆弱的一面。

但是这些脆弱却无从表达，要强的她死撑着疲惫的身心，慢慢拉长自己的身影，在职场上无奈地呻吟，却得不到搀扶和依靠，长期的精神压力导致心理上和精神上的疾病。

.....

<<谁偷走了我们的快乐>>

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>