

<<幽默减压>>

图书基本信息

书名：<<幽默减压>>

13位ISBN编号：9787811357790

10位ISBN编号：7811357798

出版时间：2011-6

出版时间：暨南大学出版社

作者：陈国海^朱婷

页数：178

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>

<<幽默减压>>

内容概要

也许我们都知道笑和幽默，但对它们的认识仍显得非常感性、朴素甚至是肤浅。

人为什么会发笑？

你能给幽默下个定义吗？

幽默都是有益于健康的吗？

我缺乏幽默细胞，能否使用幽默减压？

要用幽默减压，我们该怎样做？

《幽默减压》将为你揭开这些谜团。

本书是继笔者陈国海第一本幽默专著《幽默领导》之后的另一本专著。

它具有内容新颖、例证幽默、逻辑清晰、语言通俗、可读性强的特点。

<<幽默减压>>

作者简介

陈国海，男，1966年出生，福建永定人。

现为广东外语外贸大学管理学教授，硕士生导师，香港大学心理学博士，广东省“千百十工程”校级重点培养对象。

兼任广东省高校心理咨询专业委员会、世界人力资源发展学会、世界幽默研究协会、美国工业与组织心理学会、香港人力资源管理学会会员。

曾获1997年和2002年度加拿大研究短期访问学者奖学金、2002年度香港大学田家炳访问学者奖学金，多次出席心理学和管理学的国际会议。

具有十多年从事心理咨询与治疗的教学、科研和临床的经验。

目前研究兴趣表现在“团体心理辅导策略在企业培训中的应用”、“企业员工幽默应对方式与压力管理”、“企业教练技术的本土化”等方面。

代表作《组织行为学》，《管理零距离感知管理世界》，《企业心理教练》，《大学生心理与训练》；公开发表论文“A

Comparison of Humor Styles, Coping Humor and Mental Health among Chinese and Canadian University Students

”、“大学生幽默风格与精神健康关系的初步研究”、“散户股民心理健康状况调查”、“高校心理咨询的伦理学思考”、“女大学生躯体自信与心理健康的关系研究”、“青年志愿者心理素质结构分析”等50余篇。

<<幽默减压>>

书籍目录

前言

第一章认识 and 应对你的压力

1 解读压力

1.1 压力的定义

1.2 压力，是福还是祸

1.3 压力反应的三个阶段

1.4 压力的征兆

2 评估你的压力

2.1 工作/学习压力

2.2 时间压力

2.3 经济压力

2.4 身体压力

2.5 人际压力

2.6 心理压力

3 应对压力的策略与方法

3.1 应对压力的策略

3.2 应对压力的方法

4 幽默：减压新视角

4.1 认识幽默的价值

4.2 中西幽默文化对比

4.3 为什么幽默的价值在中国受到低估

4.4 减压新视角：幽默减压

第二章笑、幽默与健康

1 人何以发笑

1.1 笑的原因

1.2 幽默：笑的主要原因

1.3 笑的回忆

2 笑、幽默与身心健康

2.1 笑一笑，十年少——生理健康

2.2 幽默：心理健康的保护神

2.3 幽默应对压力测试

2.4 “笑”傲江湖

3 幽默疗法：幽默能治病吗

3.1 幽默疗法的由来

3.2 幽默做“医生”

3.3 幽默治疗组织

第三章幽默风格与健康

1 你是哪种幽默风格

1.1 亲和型幽默

1.2 自强型幽默

1.3 嘲讽型幽默

1.4 自贬型幽默

1.5 幽默风格测试

2 幽默风格与健康

2.1 故作精细幽默一把

<<幽默减压>>

2.2幽默也有害

3幽默风格的调适

3.1少用嘲讽型幽默，多用亲和型幽默

3.2少用自贬型幽默，多用自强型幽默

第四章组织幽默减压

1企业幽默减压

1.1企业压力与应对方法

1.2幽默应对企业压力

2政府幽默减压

2.1政府压力与应对方法

2.2幽默应对政府压力

3学校幽默减压

3.1学校压力与应对方法

3.2幽默应对学校压力

第五章个人幽默减压

1公务员如何幽默减压

1.1公务员压力源分析

1.2压力影响及减压方法

1.3个人幽默减压计划

2企业员工如何幽默减压

2.1企业员工压力源分析

2.2压力影响及减压方法

2.3员工个人幽默减压计划

3教师如何幽默减压

3.1教师压力源分析

3.2减压方法

3.3教师个人幽默减压计划

4大学生如何幽默减压

4.1大学生压力源分析

4.2压力的影响及减压方法

4.3大学生个人幽默减压计划

第六章旅游幽默减压

1幽默导游

1.1看导游怎么幽默

1.2跟导游学幽默

2幽默游客

2.1游客幽默见闻共享

2.2旅游欢笑体验

附录1中文幽默资源网站

附录2英文幽默资源网站

<<幽默减压>>

章节摘录

版权页：插图：2.2幽默应对政府压力与百姓和谐相处，不仅不会降低政府的威信，反而会增加政府的亲和力。

因此，政府要提倡民主、平等和尊重。

幽默通常能以意外轻松的方式解决问题，应该为政府所用。

2.2.1变“官本位”为“以人为本”许多人认为，外国官员特别是欧美某些国家的高官很幽默，说起话来妙语连珠，表情也轻松滑稽，而中国官员缺少幽默感，说起话来正襟危坐，句句斟酌，表情凝重。

中国是一个“官本位”的国家，以“官”定价值，“官”是权力的象征，代表着财富和地位。

“官本位”文化充斥着社会生活的各个角落，拉开了官员与百姓的距离，使民众与政府形成了“势不两立”的对峙。

“官本位”文化对中国的发展贻害至深，与国家的繁荣富强以及民族的文明进步是不能并存的。

我们想要与世界接轨，就要重塑官员形象，而幽默是亲民最好的工具。

西方的政治家与我们恰好相反，要竭尽全力来表现“我是一个兵，来自老百姓”，西方官员的幽默感是值得学习的。

英国首相布莱尔生了儿子后在唐宁街10号门前照相，虽显得有点局促不安，但中年男女都说“这个年龄抱孩子，就是这模样”；俄罗斯总统普京与全球网民聊天时笑着说“第一次做爱的时间我记不清楚了，但是我记得最近一次做爱的时间，甚至可以准确到分钟”，这让全球的人觉得他蛮可爱而不是可怕。

中国官员们大都把自己裹得严严实实，从政过程中极具人性光泽的片断，处理危难时所表现出的灵感智慧，遭遇挫折时承受的心灵磨难，都被官帽遮住了，民众对政府永远是敬而远之的。

“以人为本”就是要从人性化的角度出发，重视人的发展，恢复人的根本。

笑是人的天性，政府要充分尊重这种天性，让人们“笑口常开”，过健康快乐的生活。

“以人为本”要以人们的利益为重，围绕激发和调动人的主动性、积极性和创造性展开，实现人与企业共同发展。

幽默管理能够激发人的创造性，让人思维活跃，能够发挥人们的积极性和主观能动性，为社会创造财富。

因此，政府官员要实现“以人为本”，幽默管理。

<<幽默减压>>

媒体关注与评论

一定的压力是动力，但超负荷的压力会使人沮丧、崩溃，必须及时减压，减压的最佳阀门是幽默，幽默能化沉重的压力为轻松的动力，在轻松中学习、工作、进步《幽默减压》语言诙谐，内容生动，教你如何善用幽默，轻松生活，获得成功 ——厦门大学顾问、中国高等教育学的奠基人、高教泰斗、博士生导师潘懋元教授幽默防止领导升压，幽默帮助员工减压！

这是一本领导需要了解、员工需要学习的好书！

——广东外语外贸大学党委书记、博士生导师隋广军教授《幽默减压》让您把那些灰色的记忆通通敲碎，赶出受伤的心扉，铸就一段璀璨辉煌的人生 ——广东温氏食品集团有限公司温志芬总裁
本书内容十分丰富，要活学活用，结合本公司制鞋业的特点，我提出：“上班时严肃紧张我创效，下班时轻松活泼我开心” ——华坚鞋业国际股份有限公司张华荣董事长

<<幽默减压>>

编辑推荐

《幽默减压》是由暨南大学出版社出版的。

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>