

图书基本信息

书名：<<中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟装(VCD)>>

13位ISBN编号：9787887522818

10位ISBN编号：7887522811

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>

<<中智信达心理管理系列 乐在工作 6碟>>

内容概要

从某著名企业员工的“过劳死”，到博士生、教授和企业家、明星艺人的跳楼自杀，警钟节节敲响；现代人遭遇了前所未有的职业压力与心理危机！

据调查，大多数企业员工长期处于心理疲劳和工作压力之中，持续的情绪低落会严重导致员工的身心疾病、心理问题甚至危及生命。

柏拉图说，决定我们心情的不是环境，是心境。

既然改变不了天气，不如换个好心情去工作！

本套DVD帮助您认识自己目前的工作及生活中的问题和挑战，与您分享健康心理学的实用技巧，愉快的享受工作！

适合对象：国家机关与事业单位领导、企业董事长、总裁及高级管理者、企业中高层管理人员、工作压力大的从业人员、项目团队。

书籍目录

- 一、现代中国企业人的生态扫描和心理危机
- 二、谁是我们不快乐的“元凶”？  
——职业压力解析
- 三、认识你自己·——探幽冰山下的“自我”
- 四、认识我们的生命力——情绪
- 五、飞扬您的工作激情——自我情绪管理（EQ）方法
- 六、快乐工作每一天——压力管理十大技巧

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>