

<<辦公室情緒管理>>

图书基本信息

书名：<<辦公室情緒管理>>

13位ISBN编号：9789576674396

10位ISBN编号：9576674395

出版时间：商周文化

作者：Kay Gilley 著

页数：300

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>

## <<辦公室情緒管理>>

### 內容概要

中世紀的人認為，煉金術是一種魔力、一個突變的過程，將原本無人想要的、沒有價值的東西，轉換成受人鍾愛或深具價值的稀有物質。

他們也相信，個人的生活透過心靈煉金術的過程，將會變得更豐富、更充滿了希望。

經濟的全球化、科技的瞬息萬變，不但大大增加工作的競爭性，更使我們的未來愈來愈不可測，內心逐日升起了一股恐懼感。

恐懼的壓力緊緊依附在我們心中，勞累我們的身體，甚至威脅我們的生命。

承認恐懼是改變的開始，丟掉過去否定、逃避、壓抑恐懼的習慣，轉而理解、接受、尊重並擁抱它，才能大幅提昇決策的品質、職場的人際關係。

本書的目的就是要告訴你如何改變自己與職場恐懼的關係，鼓勵你與內在展開新的對話，重新展現對工作與生活的自信與熱情。

《辦公室情緒管理》是一本實用的行動手冊，主要在探討工作場所的恐懼，深入分析組織的行為如何造成員工心中的恐懼。

作者憑自己多年的輔導經驗，具體地告訴讀者如何認清心中的恐懼、運用情感力量，提升自我意識，在工作中保持「清醒」，以便在變動不居的環境裡，做出最正確的決定。

<<辦公室情緒管理>>

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>