第一图书网, tushu007.com

<<抗壓力>>

图书基本信息

书名：<<抗壓力>>

13位ISBN编号：9789866517273

10位ISBN编号：9866517276

出版时间：就是文化有限公司

作者：王丹 著

页数：256

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

第一图书网, tushu007.com

前言

2010年，某人力諮詢公司針對14,000多名上班族進行工作壓力的調查，結果顯示有42%受訪者認為目前壓力「比較大」，16%認為壓力「極大」或「很大」。
該調查指出，壓力來源有三：職業發展、工作負荷和人際關係。
由此可見，壓力是現在上班族無可避免的精神問題。

職場中壓力過大是不爭的事實，能夠穩步前行屬實不易，但是，為什麼有的人在職場輝煌時期卻突然停滯不前？
有的人卻能從繁重的工作中脫穎而出，成為企業中的佼佼者？
原因何在？
其實關鍵就在於「抗壓力」！

無論身處何種職業、何種職位，無論是基層員工還是企業高層主管，都會有自己的壓力，同時也有自己潛意識的抗壓力在協助你，只是你還沒有意識到抗壓力對你的影響，同時也忽略了壓力累積會產生的作用和傷害？

究竟什麼是抗壓力呢？

「抗壓力」就是上班族在工作中面對壓力時，所展現出來抵抗壓的綜合能力。
抗壓力取決於自我調整和適應的能力，而不是單純的只是抗壓行為。
如果你樂觀、開朗、豁達、頭腦靈活，那麼，無論什麼壓力都壓不倒你。

如何提高抗壓力，如何解決抗壓力不足的問題？
在壓力前學會提高自我認知，是走出職場壓力困境的第一步。

輕微的壓力可以輕鬆消除，隨時間淡化，或因個人感受不同而逐漸轉化為一種推動力。
不過，從反面看，壓力也會引起不安、暴躁等情緒變化，對身體造成不良影響。
因此，面對壓力不能輕忽、不能放任壓力不斷累積，須適時以適當方式抒解，在我們工作中或生活中提高抗壓能力來因應。

面對職場壓力，積極調整心態，控制情緒，勇於溝通，都能有效提高自信心與抗壓力；如果再養成保持快樂和適度休閒的習慣，即使面對再大的壓力，也不會陷入鬱悶之中。

本書將與您分享上班族在面對壓力時的反應，舉出很多抗壓經驗的方法和技巧，幫助您認知壓力、提高抗壓力，突破自我瓶頸，從平凡走向優秀、從優秀走向卓越。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你的抗壓指數夠高嗎？
你知道你距離猝死邊緣還有多遠嗎？
想要縱行職場，就必須提升抗壓力，為自己打造健康身心，拒絕職場「過勞死」　　責任越重壓力越大，機會往往是扛得起責任，耐的住壓力的人先獲得。
想扛重責大任就必須先具備過人的抗壓力！
抗壓力強的人能果斷的排解壓力，將所有影響生活和工作的不良情緒快速斬於馬下；　　抗壓力不但是找到好工作的敲門磚，更是在今後的工作中迅速升職或創業的必備武器。
抗壓力是職場新人的必修課，更是叱吒職場必備的常勝寶典。
職場如戰場，不見硝煙，卻也是血雨腥風，無論你從事何種職業，無論你處於何種職位，抗壓力都是你必備的一種基本能力。
沒有抗壓力，只能淪為職場「炮灰」　　壓力既是一股強大的推動力，也是一個影響工作績效和身體健康的重要因素。
抗壓力的大小取決於自我調整和適應的能力，而不是單純的抗壓行為。
抗壓力的強弱直接影響職場競爭力，沒有夠強的抗壓力，就沒有縱橫職場的優勢和本錢。
不要讓壓力成為跳樓的動力　　這雖是網友的一句戲言，但卻不無道理。
在職場中，如果抗壓力不強，壓力不但會成為你成功的阻力，而且還真有可能成為你逃避現實的動力。
在職場中，堅強的抗壓力就是邁向成功最大的關鍵力。
企業首選抗壓力高的員工　　現代的企業看重員工的抗壓能力，不是沒有道理。
當金融風暴襲來時，企業需要能一起共渡危機的員工，而不是一些一吹就倒、一捏就破的「脆弱」員工。
沒有抗壓力，就沒有職場競爭力　　社會新鮮人想要找一份不錯的工作，或職場上班族想保住飯碗或事業有所發展，不但要具備優秀的專業能力，更要具備超強的抗壓力。
如何釋放工作壓力，如何提高抗壓力？
如何培養挫折容忍力？
是現在職場「與工作壓力競爭賽」的搏鬥中，無可避免的切身問題。
你的壓力來自哪裡？
你所能承受的壓力有多大？
面對壓力，你有自我緩解的高招嗎？
本書將幫助您如何以阿Q精神提升AQ，如何做自己的心靈捕手，如何尋找自己的工作節奏，並瞭解職場另類解壓法，如何為自己打造健康護照，拒絕職場「過勞死」。
◎獨特性：本書專為上班族提升「抗壓力」而策劃的書籍，從測試自己的抗壓指數開始，認識自己的抗壓能力，到如何加強、提升自己的抗壓能力，具有完整而獨特的說明。
◎實用性：本書的目的就是要讓讀者知道身處職場，面對種種壓力該如何抒解，並給予具體且有效的方法，極具實用性。
◎趣味性：本書內容安排活潑有趣，沒有冗長的說教，沒有「生硬」的道理分析，而是輔以生動有趣的案例，直指出問題所在，可讀性強。
◎適讀廣：本書適合任何年齡階段的人閱讀，內容具有啟發性和實用性，能給讀者實質的助益，是上班族必備的隨身書。

作者简介

王丹　　師範中文系畢業，現為職業策劃人。
曾出版過：《做自己的職場專家》、《誰偷了我的菜》、《當生活遇到創意》、《全世界聰明女生都愛玩的1000個思維遊戲＋300個情商測試》、《一天五分鐘：神奇魔法美足術》等近六十餘本暢銷書籍。

<<抗壓力>>

书籍目录

前言：提升抗壓力，突破自我邁向卓越測試：瞭解自己的抗壓力有多強第一章 沒有抗壓力，你只能淪為職場「炮灰」壓力既是一股強大的推動力，也是一個影響工作績效和身體健康的重要因素。
抗壓力的大小取決於自我調整和適應的能力，而不是單純的抗壓行為。
本章將藉由一個個小故事來揭開壓力的神秘面紗。
同時，也介紹抗壓力在職場的重要影響及作用，增強你在職場的信心和魄力。
第一節 揭開抗壓力的神秘面紗第二節 抗壓力，職場新人必修課第三節 重視專業能力，更重視抗壓力第二章 抗壓力，叱吒職場的寶典職場中的男男女女，每天奔波，無一不是為了張顯自己的才華，在職場中有屬於自己的一席之地。
而面對日益嚴峻的考驗，及強大的壓力，毫無招架之力的員工，怎麼可能充分展現自己。
管理好自己的情緒，疏導好壓力，不做「業績」的奴隸，才能輕輕鬆鬆縱橫職場。
第一節 抗壓力是高效率工作的訣竅第二節 增強抗壓力，不做脆弱「草莓族」第三節 職場自救必備的基本能力第四節 贏在超強的「抗壓力」第五節 用暫時的失意創造永恆的成功第三章 借勢提抗術，打造超級抗壓力每個人都曾經是職場中的佼佼者，但由於不良的情緒所帶來的困擾、沮喪、焦慮、恐懼等失常，讓我們遭受了身心上的巨大傷害。
職場上的抗壓經驗就成了寶貴的「財富」。
本章著重列舉職場中最常見的困惑，逐一分析，並「對症下藥」，幫助你從內心深處根除對壓力的恐懼感。
第一節 「瓷娃娃」員工，上司不喜歡第二節 踏出人際交往的「門檻」第三節 打造健康護照，拒絕職場「過勞死」第四節 有勇敢說「NO」的勇氣第五節 打造辦公室輕鬆氛圍第六節 開啟冥想的暗箱第七節 以微笑面對悲傷 第四章 職場老鳥兒拼命隱瞞的心理抗壓術職場抗壓力的強弱，掌控個人對職場前進的方向。
在壓力面前，職場老員工的抗壓經驗可以說是「無價之寶」，每個人都在竭力改善適合自己的抗壓方式。
本章著重介紹上班族如何從個人提高抗壓術，使抗壓力成為走向成功的助力。
第一節 職場抗壓 適者生存第二節 以阿Q精神提升AQ第三節 做自己的心靈捕手第四節 充許自己犯點錯第五節 尋找自己的工作節奏第六節 真摯寬恕，再予以忘記第七節 敞開封閉的內心世界第八節 未雨綢繆的心理狀態第五章 職場減壓的另類「邪招兒「另類解壓法職場中，每個人都有對付壓力的特有招數。
本章著重介紹在職場裡不同的抗壓術，讓你學習其中的抗壓技巧，找出最適合自己的抗壓方法。
第一節 自然香氣滲透靈魂第二節 搖動靈魂，舞蹈抗壓也瘋狂第三節 「死海「漂浮第四節 音樂——傾聽自己的心聲第五節 抗壓伴侶，讓人安心、致勝的寵物療法第六節 時尚無畏「零帕族」第六章 「零帕「職場，工作更高效整天背著個「高壓鍋」去上班，工作起來怎麼可能得心應手。
在職場工作中，要想提高效率，需要的是綜合能力。
如果不具很強的抗壓力，再強的專業能力在壓力面前也會束手無策。
零帕職場不是忽視壓力，也不是在強大壓力下慌忙逃走，而是一種科學的心理調節，讓你在高效工作中體會樂趣。
第一節 抗壓力開啟職場晉升閥第二節 暫停一下，讓緊張神經喘口氣第三節 不比不跟，做最好的自己第四節 「想開點」，讓你從優秀到卓越附錄：上班族猝死的原因和徵兆

媒体关注与评论

?壓力的形成來自挫折，但是如何將壓力轉換為動力，就必須有抗壓力。
」　　——1111人力銀行 總經理／王孝慈　　「鑽石只不過是埋在地底深處的石頭，耐壓才能璀璨。
」　　——資深媒體人／何啟聖　　「沒有抗壓力，就沒有未來性，能抵抗過勞死的最佳之道就是你自己的紀律。
」　　——旭榮集團 執行董事／黃冠華　　「拉高你的視野，所有的事將迎刃而解。
」　　——奧堤公關總經理／丁南　　「擺脫壓力，試著不靠週末狂歡或低潮拭淚的面紙，用力讀這本書吧！
」

编辑推荐

本書特色　◆獨特性：本書專為上班族提升「抗壓力」而策劃的書籍，從測試自己的抗壓指數開始，認識自己的抗壓能力，到如何加強、提升自己的抗壓能力，具有完整而獨特的說明。

◆實用性：本書的目的就是要讓讀者知道身處職場，面對種種壓力該如何抒解，並給予具體且有效的方法，極具實用性。

◆趣味性：本書內容安排活潑有趣，沒有冗長的說教，沒有「生硬」的道理分析，而是輔以生動有趣的案例，直指出問題所在，可讀性強。

◆適讀廣：本書適合任何年齡階段的人閱讀，內容具有啟發性和實用性，能給讀者實質的助益，是上班族必備的隨身書。

第一图书网, tushu007.com

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