

<<心理健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<心理健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787115238245

10位ISBN编号：7115238243

出版时间：2010-10

出版时间：人民邮电

作者：唐华山//闫蕾蕾

页数：183

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>

<<心理健康枕边书>>

前言

工作中的挫折该如何面对？

人生中的困境该如何度过？

我们该追逐财富还是寻找快乐？

不知不觉中背上的心灵重负该如何抛去？

这些略带残酷的现实问题，正在困扰着初入职场的年轻人，他们的心理健康问题，已经成为整个社会关注的焦点。

近年来，企业员工自杀事件不时见诸媒体，而且其中大多数是只有20几岁的年轻人，既令人震动又令人惋惜。

生命只有一次，那些正值青壮年的自杀者，何以会如此轻率地结束自己宝贵的生命，放弃曾经的追求和梦想，放下本该承担的责任，留给亲人无尽的哀痛？

这是很多人心中的疑团。

其实，冰冻三尺非一日之寒，任何事情有果就有因，有因就有果。

深入思考这些员工的极端行为，虽然有一定的社会因素在里面，但最主要的原因还是这些年轻人的心理问题。

这些心理脆弱的年轻人刚刚步入社会、进入企业，有了自己的工作也感到了自己的责任和压力，看到了现实与理想的差距，于是感觉人生似乎走入了低谷，所有的事情都变得越来越糟。

这时，哪怕只是一个小小的偶然事件的刺激，都会成为压垮他们心灵的最后一根稻草。

一位员工心理问题研究专家称：“压力，就像一条潜伏在他们内心深处的毒蛇，他们的压力每增加一分，这条毒蛇的威力便增加一分，当他们内心的高压态势超过了心理的最大负荷时，这条毒蛇便会在心中翻江倒海掀起巨浪，令人感到天不再蓝、花不再红、人不再亲，乃至精神崩溃、理智丧失，做出骇人听闻之举，酿成无法弥补之错。

”

<<心理健康枕边书>>

内容概要

《心理健康枕边书》介绍了在现代社会中，年轻人应该如何树立正确的人生观、事业观、财富观；生动阐述了如何为自己减轻压力，让自己不再事事抱怨、学会感恩，拥有健康的心理，最终实现自我价值。

全书内容充满人文关怀，融权威理念和好读的故事于一体，浅显易懂、发人深思。

《心理健康枕边书》适合工作压力大的职场人士阅读，也适合各企事业单位用于员工心理健康辅导。

拥有健康的心灵，人生中便不会再有绝境。

工作中的挫折该如何面对？心灵的重负该如何抛去？我们是该追逐财富还是寻找快乐？

如何以积极、健康的心态去思考和解读这些问题，是每一个现代年轻人都需要补上的一堂心灵辅导课。

这一秒不绝望，下一秒就有希望。

《心理健康枕边书》以鼓舞人心而又意味深远的故事和温馨感人的语言，对年轻人最为困惑的职业发展、财富理念和人生目标等问题，进行了条分缕析的阐释和讲解，使读者能够从《心理健康枕边书》的故事和理念中汲取前进的力量，放下压力、不再抱怨，带着感恩的心去认真工作、认真生活，最终实现自我的价值。

<<心理健康枕边书>>

书籍目录

第一章 了解你自己，从心理上强大起来 正确地认识自己，客观地评价自己 没有不带伤的船，只有不肯快乐的心 不苛求所有人都对自己满意 人生没有过不去的坎儿 每个人都可以控制情绪来改变生活 打起精神，你比自己想像的更坚强 超越心中的障碍，才能不断完善自我 了解自我是走向成功的前提 每个人都有自己的独特价值 为不完美的自己设计一个美丽的人生

第二章 人生没有绝境。失去什么也不要失去希望 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 千万别跟自己对着干 人生不易，何必再为难自己 人生，任何时候都可以重新开始 宽恕那些曾经伤害过你的人 思维拐个弯，也许就能看到更好的风景 任何时候，都要心存希望 别把困境当绝境 这~秒不绝望，下一秒就有希望 潮落以后会潮涨，冬天过后是春天 每个人都能够掌握自己的命运

第三章 走出心情的“低谷”。事情没有想像的那么糟糕 决定心情好坏的是心境而非环境 不要期待太完美的生活 凡事多朝好处想一想 凡事不可太计较 做人要学会宽恕自己 事情原本可能更糟糕 珍惜当前生活，其实每一天都很美好 别将眼光放在让自己痛苦的地方 你所担心的事，99%都不会发生

第四章 对财富要有合理的期望，快乐不单单来自金钱 重新发现富有的定义 不加薪也可以幸福的秘密 守护心中的那份满足 与其羡慕别人，不如珍惜自己的所有 欲望就像锁链，总是一环扣一环 端正“比”字观，向积极的人生迈进 贪婪的欲望让人失去快乐 欲望是一口永远都填不满的井 放弃那些本不属于自己的东西

第五章 卸下心灵的重负，学会自我减压 适当的压力，其实是个好东西 别让压力压垮你 旅游减压——在山水中放逐自己 兴趣减压——做自己最喜欢的事情最易感受到快乐 运动减压——时常动一动，心态大不同 休闲减压——在休闲中解放自己 音乐减压——让心灵在优美的旋律中自由飞翔 及时清除自己的心理垃圾 学会为自己的精神减压

第六章 与其抱怨他人，不如反省自己 一味抱怨，只会让你更不幸 从现在开始停止抱怨，反省自己 工作中的委屈要正确对待 学会换位思考，尝试理解别人的行为 不要总认为别人不对 去欣赏别人，而非挑剔别人 不要总认为自己怀才不遇 糊弄工作的人，从来都不会有好结局 安心工作不抱怨

第七章 带着感恩之心去工作。你将收获更多 少一点抱怨，多一点感恩 懂得感恩的人最受欢迎 感恩老板，报答知遇之恩 感恩同事，多谢他们的无私帮助 感恩对手，激励你进步更快 感恩挫折，它让成功更美丽 带着感恩的心工作 感谢自己的职位之恩 带着感恩的心与公司同甘共苦 感谢让你饱受折磨的人 成就你的人，可能恰恰就是为难你的人

第八章 在工作中实现自我，世界因你而不同 让手头的工作成为快乐的源泉 把职业当成自己的事业一样来经营 日事日清，别把今天的工作留到明天 为自我价值工作而不是为薪水工作 你的付出，永远与你的收获成正比 与企业共成长，实现个人与企业的双赢 工作态度决定一切 后记 企业为什么要关心员工的心理健康

<<心理健康枕边书>>

章节摘录

不加薪也可以幸福的秘密一位网友在论坛上发牢骚说：“如今就业形势比较严峻，应届毕业生能找个工作就不错了。

不过，人总是有贪念的，在公司待了快半年了，拿的还是试用期的工资，想找老板谈一下吧，怕会被直接炒鱿鱼，不谈吧，自己心里又不舒服。

”其实，加薪的问题并不单单困扰着应届毕业生，不少在职场中打拼了好几年的人，也一样被这个问题所困扰，甚至为此而感到郁闷。

张霞，毕业于某大学行政管理专业，在一家公司做行政，试用期工资是1500元，转正后是2500元。

转眼间，张霞在这家公司已经待了两年了，可工资还是2500元，同时毕业的一些同学原来工资还没有她高的，现在已经升到3000元，这让张霞心里很不是滋味。

其实，谁不希望自己的工资能够快点往上涨呢？

但是，这对大部分人而言，都是一个不太容易实现的梦想，因为工资是刚性的，上涨的速度非常慢。

特别是现在的大学毕业生每年都在增加，这份工作你不做，会有很多人争着要做，企业不愁招不到人，这就使得加薪又增加了难度。

不加薪自然会影响到心情，上班也没了干劲，这样下去，工作就只能在原地踏步，更得不到加薪的机会了。

若是真的没有加薪的可能，也没有必要让抱怨把自己折磨得灰头土脸。

实际上，不加薪，也同样能够拥有幸福。

首先，假如你在为不能加薪而苦恼，就想一下还有很多人在人才市场上辛苦地奔波着，却未必能找到一个能维持生计的工作。

尽管你不能加薪，可你起码还有一份工作，在就业形势日益严峻的情况下，你难道不应当感到高兴吗？

而且，虽然有同学挣得比你多，可也有同学挣得不如你多啊。

后记

企业为什么要关心员工的心理健康近几年，频频发生的企业员工自杀案，引起了全社会的关注，对当事企业产生了极为不利的影响。

同时，也把员工心理健康这门课程，不由分说地推至企业乃至全社会的面前。

在企业的日常管理中，充分关注员工心理健康，通过多种途径增强员工的抗挫能力，将不稳定因素消灭在萌芽状态，已成为企业和谐稳定、健康发展的必然之选。

就此而言，企业帮助员工获得心理健康，就是在帮助企业自身顺利发展。

毕竟，员工是企业的细胞，而他们工作效率的发挥与他们的心情、心态密不可分。

有多种多样的因素会影响到员工的职业心态，不良的职业心态就好像漂浮在企业上空的一片阴云。

这样的阴云聚集多了，企业早晚会迎来暴风雨。

那么，哪些原因会导致员工产生心理健康问题呢？

1.时代因素从自然科学的发展来看，信息技术的飞速发展，生活节奏的加快，使得现代人的工作压力明显增大。

从社会因素来看，当前的中国正处于急剧变革时期，很多人会自然产生无所适从的孤独感、迷茫感。

与此同时，80后、90后已经陆续进入职场，这一群体相对心理素质较弱的特点，也加重了他们在职场中的迷茫和混乱。

近几年自杀的员工中，年轻人占绝大多数就是明证。

<<心理健康枕边书>>

编辑推荐

《心理健康枕边书》：只要一直向着阳光，阴影就会留在你的背后，摆脱生活与工作困惑的心灵辅导书。

面对自己，我们应该：为不完美的自己设计完美的人生.....面对压力我们应该：将心门打开，放阳光进来.....面对人生的起伏我们应该感悟到：世界上没有绝境，只有绝望的人，转个弯，也许就能看到更好的风景.....面对财富的渴望我们应该知道：快乐不单单来自金钱，不能只计算失去了多少，更要计算还拥有什么.....

<<心理健康枕边书>>

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>