

<<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

图书基本信息

书名：<<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

13位ISBN编号：9787115286536

10位ISBN编号：7115286531

出版时间：2013-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：孙伟

页数：251

字数：250000

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>

## <<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

### 前言

小心，“杀手”就在你身边！

工资高，但是不幸福！

工作忙，但是内心却极度空虚！

成功了，累！

失败了，更疲惫！

你是否已感到压抑和孤独？

甚至窒息？

压力无处不在，它像乌云一样笼罩在每个人的头顶上。

生活、加薪、升职、社交等，这一切无时不在折磨着上班族的心灵，使他们身心疲惫，千疮百孔。

若这些压力长时间得不到释放与调节，就会给人们造成心理疾病，严重威胁着人类健康。

有关专家认为，未来10年，抑郁症、精神分裂症等心理问题，将是威胁人们健康的最大精神疾病。

一项调查显示：9成以上的上班族存在不同程度的心理压力；将近8成的上班族在最近6个月内出现过抑郁状况；其中有6%的上班族已经感到压力特别大，急需得到家庭与社会的帮助。

社会在发展，时代在进步，但是心理疾病却成为了我们的“隐形杀手”！

令人欣慰的是，现在人们已经开始重视自己的心理健康了。

在西方多数国家，人们看心理医生就像对待感冒一样平常。

只要发现自己的心理出现了问题，他们就会主动去看心理医生；而在我国，心理疾病却没有普遍受到人们的重视。

虽然在北京、上海等一些大城市已经兴起了各种各样的心理诊所，但是进行心理咨询的都是一些企业家、成功人士和公司的高层领导，很少有普通上班族的影子。

若上班族的内心压力长时间得不到释放，“心理垃圾”得不到及时排解，就会严重影响其生活质量与工作效率。

所以，针对这一现状，作者精心打造了本书，旨在满足广大普通上班族的需求，维护他们的身心健康。

本书系统全面，分为10章，共100个心理减压的秘密。

其中包括如何突破自我的心理迷雾：克服职场心魔；如何面对来自领导、同事、下属与客户的压力；如何根据自己的性格进行减压等，以便让上班族根据自身所处的环境，及时而有效地进行减压。

本书深度而全面地剖析了各种压力的形成原因、表现形式，并为其提供科学、详细、有效的减压方案；本书还特意设计了根据九型人格进行有针对性的减压的方案，让上班族更好地把握自我，进而早日与压力成为朋友。

本书收纳了专家们精心研究出来的各种心理测试。

这样，上班族只需要回答几个简单的问题，就可以知道自己的心理状态啦！

本书还精心挑选了一些行之有效的自我减压的小技巧，这样，上班族就可以做到不求人、不花钱、不费力，轻松进行自我减压。

拥有本书，你就可以随时、随地、随心地进行减压，让自己的身心得到全方位的舒展与放松！

编者 2012年3月

## <<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

### 内容概要

《职场必懂的100个心理减压的秘密》根据职场人士的现状，深度剖析其成因、表现形式等，全方位地解决职场人士在职场所面临的各种心理问题，并提出正确、详细的解决方案。此外，《职场必懂的100个心理减压的秘密》还讲述了突破自我心理迷雾、克服职场心魔及如何面对来自领导、同事与客户的压力等内容，以便让读者根据所处环境，及时排除“心理垃圾”。读者也可以根据自身的性格与喜好来自由选择阅读章节，以调节情绪、释放压力。

《职场必懂的100个心理减压的秘密》适合普通工薪阶层、白领阶层、大学毕业生及渴望提高自己工作能力和效能的人士阅读。

## <<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

### 作者简介

孙伟，师范专业毕业，多家杂志社特约通讯员，现专注于人生励志与家庭教育方面的研究，已经出版家教类畅销书《再忙也要做个好爸爸：72招帮你培养出优秀孩子》。

资深“北漂”，曾在北京磨练多年，深谙职场各种规则与潜规则，已出版《职场必懂的100个心理减压的秘密》、《职场必懂的80个沟通的秘密》、《职场必懂的60个高效工作的秘密》。

## <<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

### 书籍目录

#### 第一章 倒计时，减压开始啦！

——为什么我总是感到很压抑，不幸福

- 1.为什么我没疾病，却总是感觉很累、不幸福
- 2.为什么我总是感到很沉重、压抑、无法呼吸
- 3.我总是很消沉、沮丧，我快要崩溃了，谁来拯救我
- 4.我真是烦透工作了，只想静静地躺一会儿
- 5.自我检测：你的心理是否健康

#### 第二章 我纠结，迷惘！

——突破自我心理迷雾，把握正确的职场方向

- 6.我很纠结，我不知道自己该干什么，该去哪家公司
- 7.我总是觉得自己比别人做的多，工资却比别人低
- 8.我一定会成功，两年内，我必须当上经理
- 9.我总觉得自己好像忘了什么，或者感觉什么没有做到位
- 10.我怎么努力也不行了，看来，这次我是过不去这道坎了
- 11.每天总是无休无止地工作，真是烦人，时不时地还加班，这叫我怎么活呀
- 12.为什么我一停下工作就会觉得很不安、心慌
- 13.我真是太烦这个工作了，真想跳槽，换一个新的工作环境

#### 第三章 我恐惧，害怕！

——克服职场心魔，展现完美的自我

- 14.恐惧面试：我害怕面试，要是没有人陪伴，我真不敢跟面试官说话
- 15.恐惧周末：平时工作太累了，可是一到放假，我就会很空虚，不知道该干什么
- 16.星期一综合症：又是烦人的星期一，唉，又是难熬的一天
- 17.恐惧危机：我总是感到危机四伏，生怕别人顶替我的位置
- 18.恐惧老板：每次我都不敢正视老板，更别说跟老板开玩笑
- 19.年终恐惧症：唉，一年又过去了，可我还是碌碌无为，真是丢人
- 20.失业综合症：这下完了，我连工作都丢了，真是急死我了，我该怎么活下去

#### 第四章 我腼腆，羞怯！

——有效攻破社交难题

- 21.社交恐惧症：我总是害怕与别人沟通
- 22.为什么我总是怯场，难道是我胆小吗
- 23.我的社交圈太小了，成天就面对着那些熟悉的面孔
- 24.我想跟别人交流，那么该如何让别人喜欢我呢
- 25.我经常健忘，不到一天，我就忘了别人的名字了
- 26.我不善于使用肢体语言，该怎么办呢
- 27.我总是不自觉地嫉妒别人，到底该怎么办
- 28.当与对方发生冲突时，我该如何做

#### 第五章 我猜不透领导的心思！

——不卑不亢地面对来自领导的压力

- 29.难道我的工作能力下降了？  
为什么领导总是不满意我的表现
- 30.我觉得与领导有代沟，我该如何与他交流呢
- 31.我感觉领导不信任我，那么，我该如何赢得他的信任呢
- 32.我总是希望能得到领导的赏识，可是却不知道如何表现自己
- 33.我经常让领导下不来台，该怎么办
- 34.看不惯领导的某种做法，但是我又不能反抗，该怎么办

<<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

35.领导为什么总是批评我？

我真的很生气

第六章 我跟同事合不来！

——用理解的心态化解同事间的矛盾

36.这些同事真是太讨厌了，他们怎么有那么多坏习惯，真不想再跟他们说话了

37.本来是我的荣誉，为什么他要跟我争呢

38.他太让我失望了，我以为他会帮我，但是他却无动于衷

39.唉，我真是没用，连这么个小事都帮不了他

40.我跟他推心置腹，为什么他居然会伤害我？

41.他真不讲理，我只是想帮助他，他却根本不领情

42.气死我了，我想要好好地跟他理论一番，看看到底是谁错了

第七章 下属不喜欢我！

——用包容的心态对待下属

43.为什么他们总是不喜欢跟我说话，我到底是哪里做错了

44.这些下属真是气死人了，有什么心事都不跟我说

45.为什么他们现在很少向我提建议了，难道我的决策真的没问题吗

46.真是让我头疼，他们哪来那么多的矛盾，我该怎么解决

47.有时候，我真的不知道该如何拒绝他们的一些无理要求

第八章 客户不认同我！

——3分钟和客户成为朋友

48.我感觉客户总是高高在上，而我却是低人一等

49.为什么每当我跟他们说话时，我还没说几句，他们就不耐烦了

50.为什么客户喜欢其他同事，而不喜欢我呢

51.客户总是抵触我，如何才能攻破他们的心理防线

52.客户总是质疑我的产品，我该怎么办

53.为什么我绞尽脑汁，客户就是不喜欢跟我合作

54.客户总是喜欢抱怨，而我如何才能化解他的怒气呢

第九章 我是谁，谁是我？

——深度透视自身性格，有针对性地舒缓压力

55.完美型——人有悲欢离合，月有阴晴圆缺

56.全爱型——正确地帮助他人，不能越帮越忙

57.成就型——成功不只是结果，更是一种过程

58.自我型——把握正确的价值取向

59.智慧型——简单也是一种美

60.忠诚型——拥有阳光心态

61.活跃型——生活也需要“低碳”

62.领袖型——提高管理与自我管理的能力

63.和平型——谁说我注定是“受气包”

第十章 别急，让压力“飞”一会儿——轻松进行自我减压

最经典的减压法

64.冥想几分钟，浑身真轻松——冥想减压

65.放松一下，做一个深呼吸——深呼吸减压

66.色彩的魔力——色彩减压

67.没事听些音乐——音乐减压

68.从香味品味人生——香味减压

69.睡吧，我会催眠——催眠减压

<<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

通过娱乐舒缓压力

- 70.玩玩电子游戏——游戏减压
- 71.我们跳跳舞吧——跳舞减压
- 72.唱歌，我喜欢——唱卡拉OK减压
- 73.放风筝也不错——放风筝减压
- 74.我喜欢养花——养花减压
- 75.我钓的不是鱼，是“压力”——钓鱼减压

转移兴趣法

- 76.沐浴在文字的海洋里——读书减压
- 77.上网聊一会儿——网上聊天减压
- 78.每天写出自己的心情——写微博减压
- 79.喜欢什么，就买什么——逛街购物减压
- 80.最喜欢“无厘头”——看喜剧片减压
- 81.我最爱舞动笔墨——书法、绘画减压
- 82.“小强”你真乖——养宠物减压

运动不只是为了锻炼身体

- 83.只想在家做做瑜伽——练瑜伽减压
- 84.四两拨千斤——打太极减压
- 85.随心漫步——散步减压
- 86.低碳，从我做起——骑自行车减压
- 87.学学青蛙的动作——游泳解压
- 88.我喜欢打乒乓球——打乒乓球减压

情绪宣泄法

- 89.幽默是一种艺术——幽默减压
- 90.笑看人生——笑能减压
- 91.登高而“呼”——大喊减压
- 92.委屈，你就哭出来吧——哭泣减压
- 93.找一个“出气筒”——发泄减压
- 94.多多参加各种实践——参加各种俱乐部减压

饮食，也是减压的一种方式

- 95.海鲜真美味——吃海产品减压
- 96.每天喝一杯牛奶——喝牛奶减压
- 97.经常吃些豆制品——吃豆制品减压
- 98.多吃一些水果——吃金橘减压
- 99.累了，就喝一杯咖啡——适量喝些咖啡减压
- 100.情有独钟的“糖”——避免超量摄入糖减压

……

## <<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

### 章节摘录

版权页：李梅今年28岁了，在一家公司做文秘。

尽管她的业务很熟练，但是却经常遭到上司的批评。

原来，每天来到公司，她都是先做一些跟工作不相干的事情，或与同事、朋友闲聊，帮朋友做杂事等。

朋友们都觉得她是一个很热心的人，都会找她帮忙。

如此一来，她的工作时间就会被占用，导致本应该完成的工作却完成不了，只能晚上加班，有时甚至是熬夜来完成。

面对这种情况，李梅感到很惆怅，也感到很疲惫，压力很大，令自己喘不过气来。

很多人都会遇到这种情况，每天总是做一些琐碎的事，每天都是无休无止地工作，但是工作任务却经常完成得很吃力，甚至是完不成。

这主要是拖拖拉拉惹的祸。

谁都知道，拖拉是一个坏习惯，但是要想彻底改掉这个坏习惯却是一件很困难的事情。

其实，它与一个人的心理有着很大的关系。

心理学家通过对李梅的研究发现，她从小经常受到父母的批评和指责，很少得到父母的认可，长大后，她迫切地希望得到外界的认可，于是她就通过主动帮助朋友、为朋友提供方便的形式来满足自己的内心需求。

结果导致她每天工作都很忙，却总是完不成自己的工作任务，经常受到领导的批评。

（1）逐渐培养自己的独立性 很多人的工作效率低，主要是因为他们没有充分利用好时间，把工作时间浪费在表面化的一些事务性事情上。

而这种行为的背后却隐藏着心理问题：渴望被他人认可。

要想改变这种状况，最好的办法是逐渐培养自己的独立性，加快自我的心理成长。

你可以自己独立居住，衣食住行都由自己来独立解决；也可以独自做一些社会实践，这样，你的独立性就会逐渐增强，内心渴望被认可的需求也就会淡化。

时间长了，在以后的工作中，也就不会再浪费工作时间了。

（2）学会自我认可 以前，王丽丽在工作时间经常会帮朋友做一些杂事，最近她意识到自己的这个坏毛病，但是只要不帮朋友做点事，她就会感到很空虚。

为了改掉这个毛病，她想出了一个好办法：在办公桌上放一张白纸，每天按时写出自己的优点和值得骄傲的事情。

时间长了，她也就获得了自我认可和激励，随之也就可以专心致志地工作了。

王丽丽把渴望获得他人的认可成功地转化为自我认可和激励，所以，当别人不能满足自己的心理需求时，她可以进行自我认可。

你可以在办公桌上放上自己最美的一张照片；也可以在办公桌上放上一些自己曾经获得的小奖品或纪念品，并积极暗示自己：我最棒！

我对自己很满意。

## <<职场必懂的100个心理减压的秘密>>

### 编辑推荐

《职场必懂的100个心理减压的秘密》是一种快速、直接、效率地指导自己实践活动的书籍。

(60、80、100)《职场必懂的100个心理减压的秘密》针对性和指导性更强，每小节都配有代表性的案例。

《职场必懂的100个心理减压的秘密》内容更翔实、立体、细腻，配有世界各国的专家的最新研究成果、最新心理学专家的实验、图表表格、名人名言、最新影视与艺术作品，有效消除读者的阅读疲劳。

《职场必懂的100个心理减压的秘密》抛弃了以往泛泛、刻板的理论指导，时代气息浓重，可读性更强。

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>