第一图书网, tushu007.com

<<职场心疗>>

图书基本信息

书名：<<职场心疗>>

13位ISBN编号：9787229041427

10位ISBN编号：7229041422

出版时间：2011-8-1

出版时间：重庆出版社

作者：于拾，王晖龙

页数：212

字数：199000

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

前言

许多职场中人，喜欢抱怨世界的不公，他们中有的人说所有的机会都已经被前面的人给占去了，自己没有施展的空间：有的人则抱怨自己没有在垄断行业里就职．所以报酬低廉，工作中快乐不起来；更有的人嫌自己的出身不好，没有成为富二代，对工作自然就提不起兴趣…… 在这种抱怨声中。
这些人沉沦了，当然也谈不上快乐地工作；而同时又有一些人，他们热爱自己的工作，肯于付出汗水，积极地评价环境并调适自己的心理适应职场，最终获得了满意的职业发展，并且重要的是，他们工作得非常快乐。
在现代职场中，人与人的竞争与角逐，已经不仅仅是能力之争，同时也是心理之争。
为什么有的人智力超群却不能够笑傲职场?为什么有的人埋头苦干却得不到领导的肯定?为什么有的人在攻克工作中的一个个难关之后却突然垮下去了呢?这些职场中人，都是在心理上出了问题，患上了职场“心病”。
在影响职场快乐和职业发展的因素中，职场心理与工作能力、知识结构一起组成一个“铁三角”，共同决定着一个人的职场发展前景和工作中是否能够感受到快乐与幸福。
尤其是一个人的工作能力与知识结构通常相对固定，所以，职场心理是健康还是病态，就成为影响职场快乐与职业发展的关键因素。
在职场中，存在着各种各样的病态心理，办公室成为职场病态心理的高发地。
自卑心理、紧张心理、虚荣心理、嫉妒心理、攀比心理、忧郁心理、敏感心理、猜疑心理、自负心理、自恋心理、自私心理、报复心理萦绕在职场的天空，使得职场中人始终快乐不起来，更糟糕的是影响了职业发展。
职场病态心理，尤其容易袭击职场新人，成为他们变得成熟的拦路虎。
空虚心理、浮躁心理、自闭心理、依赖心理、抱怨心理、懒惰心理、恐惧心理、逃避心理、逆反心理就像是一道道门神，在每一个职业发展的关口埋伏下来，考验着行经此地的职场新人。
职场病态心理，并非仅仅是职场新人的“专利”，就连在职场摸爬滚打多年的“职场达人”也深受其害。
谁也逃不了的职场瓶颈束缚着这些人，让他们时而觉得心理疲劳，时而又对职业前景感到迷茫，甚至陷入了职业倦怠。
“职场达人”们可能会在暴躁心理面前低头，也可能被高位压垮，更有甚者，则是被自己过于追求完美的心理和不断增大的年龄所击溃。
职场病态心理，还经常出现在各个非常时期，求职、面试、试用、加班、加减薪、升迁、辞职跳槽、失业、年关，都是滋生病态心理的“吉时”。
在这些病态心理的“攻击”之下，许多职场人都病倒了，在心理上患上了重感冒。
当我们把目光投向社会上的特殊行业，对深受职业病困挠的“社会弱势群体”给予同情和关注的时候，是否也对自己的内心进行过应有的关照呢哦们常说，身体是革命的本钱，工作不应以牺牲身体健康为代价；但我们常常忽略，心灵的天空早已布满乌云，我们甚至因此而患上了各种心理疾患。
是时候关照自己的内心了!职场中人，已经到了必须面对职场心理疾病，并对之展开“攻坚战”的时候了!好消息是，每一个职场中人，都能对自己存在的病态心理进行自我调适，因为每个人天生就是自己的职场心理医生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一本让你能够快乐工作的职场心经！

你可以做自己的职场心理医生：
工作不快乐，发展遭遇瓶颈，你的职场问题统统可以自己解决，
与同事和谐相处，人脉和金钱蜂拥而至，你也可以拥有精彩职场人生。

从今天开始，提升你的职场幸福指数！
明天的职场会更美！

职场中，有许多人在抱怨世界的不公，你是其中之一吗？

——所有的机会都已经被前面的人给占去了，自己没有施展的空间！

——没有在垄断行业里就职，报酬太低！

——出身不好，没有成为富二代！

如果你还在将自己的职业失意归因于外部环境，不试着在自身上找出不足，解决自己的职场心理问题，你将永远不能获得快乐，永远都无法实现职业发展目标……
本书以现代职场中人的心理健康为话题，分析了职场中人为什么越来越不能从工作中获得快乐，职业发展停滞不前，指出其根源就是存在于职场中人的职场病态心理。
并且针对各类职场人士的具体情况，分门别类地给出了相应的自我调适方法。

我们知道，职场心理与工作能力、知识结构一起决定着一个人的职场发展前景和工作中是否能够感受到快乐与幸福，由于工作能力与知识结构通常相对固定，所以，拥有健康的职场心理就成为获得职场快乐与职业发展的关键因素。
然而，办公室正成为不良心理的高发地，自卑心理、紧张心理、虚荣心理、嫉妒心理、攀比心理、忧郁心理、敏感心理、猜疑心理、自负心理、自恋心理、自私心理、报复心理萦绕在职场的天空，使得职场中人始终快乐不起来，并且影响到了职业的发展前景。
如何进行自我职场心理调节，正是本书的题中之义。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于拾，资深编辑。
曾于多家企业从事人力资源管理和企业文化建设工作，在企业招聘、员工培训、绩效考核、员工关系处理等方面尤有心得。

王晖龙，现代职场心理观察专业人士，对多家企业的职员进行过跟踪研究，有多部现代职场和通俗心理学相关著作出版。

<<职场心疗>>

书籍目录

序言 你有职场心病吗？

第一章 心病让工作成为负累
第一节 你是快乐的职场人吗？

第二节 影响职场快乐和职业发展的个性
第三节 瘟神一般的职场病态心理
第四节 做自己的职场心理医生
第二章 赶跑办公室的不良心理
第一节 自信工作——告别自卑和害羞
第二节 职场深呼吸——让紧张休假
第三节 轻装上阵——战胜你的虚荣心
第四节 还给心灵平静——管住嫉妒之火
第五节 以我为主——不与人攀比
第六节 将快乐带进工作——与忧郁说再见
第七节 学会相信——拒绝敏感与猜疑
第八节 找准自己的位置——低下自负的头颅
第九节 节制贪婪——过不自私的职场生活
第十节 化解邪念——根除报复心理
第三章 职场新鲜人的成熟之路
第一节 发掘工作的意义——排解空虚
第二节 踏实工作的关键——戒掉浮躁
第三节 提防画地为牢——不自闭不狭隘
第四节 独立上路——不再依赖
第五节 成熟必经之路——摒弃抱怨
第六节 拥有执行力——不拖延不懒惰
第七节 及时跨越——戒除犹豫与恐惧
第八节 战胜挫折——困难面前不逃避
第九节 冷静处置工作——不冲动
第十节 服从指挥——避免工作逆反心理
第四章 跨过职场的那道坎儿
第一节 冷暖自知——突破职场瓶颈
第二节 生气活现地工作——远离心理疲劳
第三节 战胜你的脾气——平息愤怒与暴躁
第四节 别对工具施虐——走出电脑狂暴症
第五节 重拾职场信心——告别年龄恐慌症
第六节 找准坐标——不要陷入职业迷茫
第七节 及时给自己充电——应对职业倦怠
第八节 从容应对——别被职场高位压垮
第九节 给心灵透透气——释放压抑
第十节 接受缺陷——不追求过于完美
第五章 非常时期的平常心
第一节 天生我材必有用——求职心理知多少
第二节 做足准备——面试中的心理抗衡
第三节 接受实战考验——实习期的心理磨练

第四节 工作不是负担——正确对待加班和夜班
第五节 掌控喜与忧——加减薪时的平常心
第六节 跨越关口——理性对待年关综合症
第七节 让心学会宠辱不惊——冷静对待升迁
第八节 看准了再做——辞职与跳槽的时机选择
第九节 并非天塌下来了——失业时的心理调适
第六章 心理障碍与病症的调适
第一节 探知心之所向——回避型心理障碍资料
第二节 建立温情人际关系——分裂型心理障碍自疗
第三节 历练心理达到成熟——表演型心理障碍自疗
第四节 合理表达情绪——攻击型心理障碍自疗
第五节 留住最真的自己——循环型心理障碍自疗
第六节 别让心累趴下——神经衰弱自疗
第七节 用笑容代替苦恼——摆脱职场抑郁
第八节 化紧张为轻松——甩开职场焦虑
第九节 相信自己做过的——化解职场强迫症
第七章 职场心理健康贴士
第一节 职场快乐与健康的关键心理
第二节 巧选服装增进职场快乐
第三节 橙味缓解工作压力
第四节 工作之外的快乐心情
后记 想把书写给你看

<<职场心疗>>

章节摘录

版权页：职场是所有人都必经的阶段，没有职场生活，我们是没有办法生存下去的，职场里包含着一个人的梦想，同时也是日常生活的基础和物质资料的源泉，只有通过职场，我们才能得到生存的保障，并进一步地拥有理想的生活。
现代职场人，不仅要学会不断更新的技术性的生产技能，还应该学习一种生存技能——学做自己的职场心理医生，帮助自己化解职场中的各种心理压力。
职场也是一个类似于婚姻的围城，城外的人想进来，而城里的人想出去。
的确，对于很多还在上学的学生来说，他们总是希望自己参加工作的那一天早点到来，通过挥洒汗水与努力，让自己获得经济上的自由，在社会中寻求自己的一席之地;身在职场中的人，有相当一部分却万分怀念和羡慕校园生活，甚至想要重新“回炉”打造一番，暂时离开职场的喧嚣。
职场压力的产生，可能和五官给大脑传递了错误信心有关。
通过对五官的有效利用，你不但能够减轻压力，还可以找出潜藏在身体里的快乐源泉。
职场中人，可以通过听、吃、闻、触、看的方式来为职场减压。
第一节 你是快乐的职场人吗除了老人和小孩，社会上的大多数人都需要工作，再考虑到身在职场之外的人，他们的家庭成员也会参加工作，这些人也就和职场有着千丝万缕的联系，于是职场就成为一个关乎几乎所有人的纽带。
对于具体的个人来说，一生中大约有三分之一的时间是在工作。
然而，根据权威部门的调查发现，只有9.79%的被调查者认为自己处于幸福工作的状态。
为什么人在职场，却感觉到不快乐呢?这个问题并不是一两句话就能够说清楚的，并且也不会有一个标准的答案。
本书的写作，其中一个目的也就是探讨职场人工作不快乐的原因，笔者就在试图揭开影响职场快乐的因素。
职场是所有人都必经的阶段，没有职场生活，我们是没有办法生存下去的，职场里包含着一个人的梦想，同时也是日常生活的基础和物质资料的源泉，只有通过职场，我们才能得到生存的保障，并进一步地拥有理想的生活。
但是，职场并非仅仅是为了满足生存和生活的需要，职场就是生活的一部分，一个人的快乐与成功其实也包括职场上的快乐与成功，试想一下，如果你在职场中心情烦躁，回到家里以后又如何能够心情愉快呢。
所以说，我们有足够的理由要在职场中快乐与幸福。
然而，却总是有那么多的职场中人感觉到不快乐，或者是，有时候快乐有时候又会很烦恼。
到底是什么原因导致如此呢?为了搞清楚其中的原因，我们先来做一个测试。
将下面的问题写在一张纸上。
给自己一个月的时间，当自己的心情有以下反映时，就用笔在条目上做一个选项。
一个月过后，再根据自己的选择结果来评定自己的职场幸福指数。

后记

在洋洋洒洒地写完上面的这些字后，笔者心中充满了欣喜之情，除了终于完成一部书稿的写作，完成了工作任务(对于作者来说，写作便是工作)而能够领到相应的薪水外，更主要的是终于了却了一件心事，那就是要把一本关于讲“心”的书写给你看。

然而，笔者同时又开始担心，怕你不能读到此书。

不说图书的宣传、营销渠道这些方面的影响，单单是书名，可能就把你吓了一跳，又是“心理医生”，又是“职场心疗”，你可能会为自己阅读这样一本书而感到“害臊”吧，起码应该是有些“担心”别人误解你，这也正是笔者所担心的。

我们的团队也曾坐在一起开会讨论，要把这个书名来个“乾坤大挪移”，用一个更为华丽而好看的名字包装当前的“馅料”，但我们最终一致认为，当今职场中的大多数人都需要这样的一本书，并且他们有权利在一看到书名的时候就知道里面是什么内容，于是我们决定保留这本书的本真面貌。

唯一要做的就是，笔者在这里再多饶舌几句，把为什么你适合阅读这本书的理由向你呈现出来，因为我确实想把书写给你看。

那么，谁适合阅读本书呢?正如我们的书名和书后封底上所揭示的，这本书适合职场人士阅读，它并不是一本搜奇猎艳的职场故事书，也不是一本故作高深的成功学读物，当然它也没有要把职场妖魔化的想法，它只是平实、真切地向你展示出职场的本来情况，用最通俗的语言、最贴切的例子、最具有操作性的方法来告诉你职场病态心理和它的自我调适步骤。

它是一本关注职场中人“心灵”的图书。

如果你正遭受职场的“心灵之困”，这本书是你不错的选择。

也许你在职场里万事遂意，但这并不妨碍你来阅读本书。

因为职场中同样存在着不测风云，你无法确保自己心灵的天空总是艳阳高照，做足“防患于未然”的功夫并不为过。

并且，笔者强烈建议你在拥有好心情的时候阅读此书，因为那个时候你更有包容心，你更能接受书中的观点，说不定就在不经意的阅读中，你就发现健康如你一般的心灵，其实也是存在着这样那样的问题的。

阅读中有“意外”收获，往往是最令人愉悦的事情。

还要说明的是，这本写给职场中人的书，似乎也并不妨碍“职场外人”从中汲取营养。

且不说，许多“道理”都有其相似之处，这里得到的阅读心得同样适用于其他场合和条件；更主要的是，这个社会上绝大多数的“职场外人”也都和“职场中人”是有着千丝万缕的联系的，以在校学生为例，他们终将有一天要步入职场；即使是已经退休的“闲外人士”，也能通过阅读来回味职场生活，还可以想一想自己的女儿或是儿子，是否存在书中谈到的问题，进行有意识的指导和规劝。

正如已经提到的，这本书适合很大一个范围年龄段的人来阅读，这本书涉及到的内容，也就是各个环境、阶段、情境场合下的病态心理与自我调适的方法介绍，也具体地按照各种情况进行了分类。

这里要说明的是，这些职场病态心理并不是绝对独立的，或是只存在于某一个阶段的某一类人群中，读者在阅读时可以注意相互参考。

媒体关注与评论

我是一名即将毕业的大学生，对于即将工作的我来说，如何走好职场的第一步显得尤为重要，为此我总是感到很紧张。
读了这本书，让我放下了担子，知道了职场中有那么多的人都存在这样那样的问题，关键是要自己能够对症下药，学会解决问题。
预祝我的职场一路顺风。
——网友 四维生物我承认，我是以很不屑的态度开始阅读这本书的。
作为一只职场中的“老鸟”，经历了太多太多了，什么职场智慧、潜规则，在我看来都是肤浅的代名词，但是阅读了几节过后，我的态度就“不得不”恭敬了起来，因为它点到了我的痛处。
书中指出了我的很多毛病，虽说很多都是我明白的道理，但我却一直没把它们当做一种不健康的心理来对待。
我想，是改变的时候了。
——网友 老刚几乎没有人和“职场”完全绝缘，这本书找到了一个受众最大的群体，我想作者是聪明的，不过，作者更聪明的地方在于，他能把几乎所有的各种情况分门别类，娓娓道来，给人以茅塞顿开之感，赞一个。
——网友 天山小百合

编辑推荐

《职场心疗:做自己的心理医生》为什么有的人智力超群却不能够笑傲职场？
为什么有的人埋头苦干却得不到领导的肯定？
为什么有的人在攻克难关之后却突然垮下去了呢？
这些职场人都是在心理上出了问题，患上了职场“心病”。
工作不快乐，发展遭遇瓶颈，你的职场问题统统可以自己解决。
与同事和谐相处，人脉和金钱蜂拥而至，你也可以拥有精彩职场人生。
职场心理与工作能力、知识结构共同组成一个“铁三角”，影响职场快乐和职业发展。
从今天开始，提升你的职场幸福指数！
一本让你能够快乐工作的职场“心经”！
是照顾关照自己的内心了!

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