

<<不生气地工作>>

图书基本信息

书名：<<不生气地工作>>

13位ISBN编号：9787302344575

10位ISBN编号：7302344574

出版时间：2014-1

出版时间：清华大学出版社

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>

## <<不生气地工作>>

### 内容概要

本书作者为专业心理师，他犹如现代的弗洛伊德，以亲切温暖的口吻，将各种情绪问题与职场安全化为生动的故事，配合心理学研究数据，让读者能自我评量并找出解决之道。书中还有实用的缓压技巧，带你做好适切的情绪管理。对期待化压力为潜力的现代人而言，本书正是一剂爽快的良方。

## <<不生气地工作>>

### 作者简介

邱永林，联合心理咨询所院长，“行政院劳委会劳工安全卫生研究所”咨询顾问，台北市咨询心理师公会“企业员工协助方案”（EAPs）推展委员。

美国HeartMath机构“情绪压力检测仪”及“压力管理课程”亚洲首位授证顾问，并拥有台湾中原大学心理学学士、美国匹兹堡大学跨文化咨商心理学硕士学位。

常春月刊、自由时报、青年日报、中时健康网等专栏作家，曾在电视媒体及广播节目中担任心理咨询专家，包括：东方卫视“盛女大作战”、上海电视节目“大话爱情”、TVBS-G“男人坏坏WHY”、中天“红色风爆”、“今晚哪里有问题”、“沈春华Life Show”、超视“新闻挖挖哇”、三立“王牌大贱谋”、TVBS“国民大会”等。

## &lt;&lt;不生气地工作&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章

一般问题篇/ 1

失眠问题困扰高压压力族群/ 2

把抱怨讲出来真的会好些吗/ 9

下属与上司的人际关系/ 15

当办公室友情变成恋情/ 20

职场异世代的相处艺术/ 25

职场歧视“伤”了你的心吗/ 29

高科技通信产品带来工作压力/ 35

打开情绪压力的黑盒子/ 38

正负面情绪的黄金比例/ 41

你的疏压方式正确吗/ 45

工作过量却不过劳的六个方法/ 50

小心情绪过劳/ 55

想当好人，当心早死？

——情绪过劳的极端型/ 59

## 第二章

特别问题篇/ 65

忧郁症VS焦虑症——焦虑成为男性“心”杀手/ 66

孔子没教的一堂课——教师如何与压力和平共处/ 72

与数字赛跑——金融服务业如何与压力和平共处/ 76

挤不出灵感——创意艺术产业如何与压力和平共处/ 79

重复而单调的工作——客服人员如何与压力和平共处/ 82

生死交关的压力——医护人员如何与压力和平共处/ 87

一位总裁之死——企业如何解决员工的心理压力/ 92

你是职场“怠伯特”吗/ 95

## 第三章

心灵健康与生涯规划/ 99

不景气，更不能生气/ 100

练习快乐技巧，工作更有效率/ 105

上班族年节前后的心理调适/ 108

换掉坏主管，换来好工作/ 113

自律让你登上职场高峰/ 117

工作改变了你的性格吗/ 121

退休的心理资产配置/ 124

身心平衡的第一部曲：自我探索/ 129

身心平衡的第二部曲：创造快乐/ 133

身心平衡的第三部曲：生活韵律/ 137

疏压五大技巧/ 141

<<不生气地工作>>

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>