

<<职业倦怠自治手册>>

图书基本信息

书名：<<职业倦怠自治手册>>

13位ISBN编号：9787502151539

10位ISBN编号：7502151532

出版时间：2005-8

出版时间：石油工业出版社

作者：刘祥亚

页数：123

字数：130000

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>

<<职业倦怠自治手册>>

内容概要

随着中国社会发展到当前阶段，职业倦怠的问题也在日益成为社会普遍关注的一个焦点，因此本书的问世也就显得有一定的意义。

在为写作本书而进行的近百次直接面谈、电话访谈以及网络调查的过程中，笔者体察到了整整一代人的无奈和坚忍。

那是一段既让人感动，又给人宽慰的历程。

我们感谢他们与我分享自己的经历，同时也希望这本书能够成为一种与他们结伴前行的力量，帮助那些有幸读到它的人更好地调整心态，重新建立起对于工作的热情，以一种更加积极的心态面对自己的工作，并最终从工作中获得更大的满足和成就！

<<职业倦怠自治手册>>

书籍目录

第一章 你倦怠了吗第二章 职业倦怠9种症状及其危害 症状1：在工作中经常的挫感 症状2：人际关系不融洽 症状3：刻意回避各种社交活动，有自闭倾向 症状4：周期性的激动、焦虑、恐惧、沮丧，甚至绝望 症状5：身体健康每况愈下，小毛病不断 症状6：对工作毫无热情 症状7：通过抽烟、酗酒、追逐异性等方式来逃避现实 症状8：感觉自己的工作毫无实质性意义，十分无聊 症状9：不知道将来怎样，得过且过 职业倦怠的危害第三章 出现职业倦怠的原因 原因1：缺乏控制感 原因2：工作界定不清 原因3：工作中的冲突 原因4：工人负担过重 原因5：缺乏成就感第四章 克服职业倦怠的7种方法 方法1：进行有效的自我管理，学会适应环境 方法2：管理好你的压力 方法3：为自己建立一个社会支持系统 方法4：通过学习不断掌握新的技能 方法5：使自己的工作更有趣味 方法6：让自己变得超脱一些 方法7：换工作第五章 克服事业倦怠的5个具体步骤.....第六章 克服职业倦怠的8种实践技巧第七章 如何帮助你的下属克服职业倦怠

<<职业倦怠自治手册>>

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>