

<<带着快乐去上班>>

图书基本信息

书名：<<带着快乐去上班>>

13位ISBN编号：9787508608457

10位ISBN编号：7508608453

出版时间：2007-4

出版时间：中信出版社

作者：张西超

页数：180

字数：120000

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>

<<带着快乐去上班>>

内容概要

本书共分6个章节，之所以选择这个6个主题，是因为30000多份样本数据的分析结果，显示目前影响国内职业心理健康的主要因素都集中这几个方面。

其中，职业发展和工作负荷尤其突出，其次是工作-家庭平衡和职业枯竭，接下来是人际关系和现代办公综合症。

考虑到目前工作场所的情绪问题也比较突出，我把心境障碍也加入了本书的内容。

本书的6章内容，也是我多年关注的课题，因为在现代职业场所，这些内容对人们的影响越发严重，同时也是职业心理健康（OHP）研究的热点之一。

书中介绍了诸多职业心理健康问题的解决方案，但是我想，一定会有读者很快告诉我，怎么我用了你介绍的很多方法后，一个管用的都没有？

这也是我在多年工作中最常见的一个问题。

记得有个企业家曾向我求助，让我一定要帮他解决员工的压力问题。

当时我非常忙，没有时间去系统地帮他管理员工的压力，但是我告诉他，你只要坚持做好一件事情，肯定会取得非常好的效果，关键是能不能坚持，会不会认真对待。

他欣然答应，而且认真地履行了诺言，结果不到3个月，他就兴奋地打电话告诉我，他取得了意想不到的效果。

<<带着快乐去上班>>

作者简介

张西超博士，北京师范大学心理学院副教授，北京易普斯咨询公司创始人、首席顾问。多年来致力于心理学在组织管理中的应用，1997年至今，先后为IBM、西门子、三星、可口可乐、国家开发银行、中国移动、中国建设银行、大亚湾核电站等众多国内外知名企业进行职业心理健康、压力管

<<带着快乐去上班>>

书籍目录

序第一章 职业危机篇 提升职业安全感，让职业生命灿烂如花 组织员工无法回避的课题：职业安全感缺失 你的职业安全感良好吗 什么在影响你的职业安全感 易普斯咨询观点 易普斯咨询解决之道第二章 人联关系篇 轻松摆脱工作场所人际关系困扰 九宫将帅：重工的工作场所人际关系 已成残局：审视你工作中的人际关系 是谁让你如此孤独：影响工作场所人际关系的因素 当局者伤：不良工作场所人际关系的危害 易普斯咨询观点 易普咨询解决之道：轻松搞定人际关系，快快乐乐工作第三章 枯竭篇 凤凰涅槃：走出工作枯竭 中国正处于工作枯竭高发期 枯竭大军中，你是其中一员吗 星星之火：导致工作枯竭的因素 职场不能承受之痛；枯竭的危害 工作枯竭是一个过程 易普斯咨询观点 易普斯咨询解决之道：终结枯竭，重燃工作热情第四章 抑郁篇 预防心灵感冒：远离抑郁危机 正在蔓延的心灵感冒 及时觉察：你是否已经遭遇抑郁 心灵感冒病毒：影响抑郁的因素 抑郁症的危害 易普斯咨询观点 易普斯咨询解决之道第五章 办公室综合征篇 教你在办公室如鱼得水 你的办公室生活还好吗 办公族身边的杀手：现代办公室综合征 办公室综合征之典型问题 易普斯咨询观点 易普斯咨询解决之道：心灵的营养处方第六章 工作生活平衡篇 充满激情地工作和生活附录：各地心理咨询求助热线

<<带着快乐去上班>>

媒体关注与评论

现代职业心理健康DIY手册，不要让压力成为你职业生涯，木桶上最短的一块木板，源自数十家组织机构、近十万员工、多年职业心理健康指导经验的结晶，中国职业心理健康概念的首倡者倾力推出。

一个人赚得了整个世界，却丧失了自我，又有何益？

的确，自我才是生活的核心和承载体，所以，首先还是让自己先做一个身心健康的人吧，否则想为事业拼搏、想为自己所爱的人负好责任都不大可能…… 你可能无法改变世界，但你可以改变自己的态度和视角。

心灵的自我成长是我们每个人一生的课题。

你的职业安全感良好吗？

你是否有

<<带着快乐去上班>>

编辑推荐

不要让压力成为你职业生涯木桶上最短的一块木板，源自数十家组织机构、近十万员工、多年职业心理健康指导经验的结晶。

你的职业安全感良好吗？

你是否有过人际关系紧张的时刻？

你有没有遭遇过工作枯竭？

你的心灵是否受到过抑郁的感染？

办公室综合征你听说过吗？

你的工作与生活能否保持平衡？

..... 这本小小的职业心理健康手册将带领你勇敢面对职场中遇到的种种心灵陷阱，与你分享职业心理咨询专家的第一手经验、案例和解决方案。

让你的职业和生命更加灿烂，让你每天都带着快乐去上班！

一个人赚得了整个世界，却丧失了自我，又

<<带着快乐去上班>>

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>