

<<怎么活才不累>>

图书基本信息

书名：<<怎么活才不累>>

13位ISBN编号：9787509702468

10位ISBN编号：7509702461

出版时间：2008-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：邵启杨 编

页数：291

字数：230000

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>

<<怎么活才不累>>

内容概要

现代都市，压力与我们如影随行，工作压力，生活压力，把我们逼进了一条似乎永远没有尽头的隧道..... 在这个风光旖旎的都市，你我却被工作和生活压得喘不过气来，我们努力奋进着，忘了身边还有绿草红花，天上还有蓝天白云，我们很累..... 本书告诉你，减压其实很简单，光明就在咫尺.....

<<怎么活才不累>>

作者简介

邵启扬，1956年生，江苏省扬州市人。  
现任职于扬州大学教育科学与技术学院教育系，副教授。  
中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。  
长期从事心理学的教学与研究工作，自1987年起从事催眠术研究。  
独立撰写及与人合作撰写心理学等著作10多部，论文20多篇。  
2005年出版《催眠

## &lt;&lt;怎么活才不累&gt;&gt;

## 书籍目录

怎么活才不累目录一 我们累，谁之罪 累：流行词，时代病 谁是受害者 我们为什么这么累 一点不累，好吗 链接 你好，黑夜 互相羡慕 二 减压良方：形成正确认知 是什么决定你的行为反应 正确评估自己、接受自己 弄清最主要的压力源 别顾影自怜 关注今天 工作不是一切 避免归因错误 让我们适应环境 链接 野兔的弱点 救命的狗吠声 三 减压良方：调整自我心态 记住好事，忘记坏事 让生活中充满幽默 适度宣泄 积极的自我暗示 趋向乐观 我行我素 善用合理化机制 学会放弃 建构合理的成就动机体系 克服畏惧心理 学会移情 保持良好的心境 积极迎接改变 链接 河边的苹果 求人不如求己 四 减压良方：善于应对工作 设计好职业生涯规划 提升工作能力 学会解决问题 扮演好你在工作中的角色 挖掘工作中的积极面 学会分解、传递压力 人际关系原则与技术 工作关系中的相处之道 做时间的主人 有静有动 短暂休息 营造惬意的工作环境 把工作与休息明确分开 链接 风暴之夜你能否安眠 认准北斗星 五 减压良方：尽情享受生活 不妨去休闲 打扮自己 度假 购物 做爱 合理睡眠 讲究营养学 参与体育活动 欣赏音乐 养宠物 适度上网 形成良好的生活习惯与态度 链接 都市女红 漫步森林 六 减压良方：消弭不良心态 消沉 焦虑 抑郁 冷漠 走神 孤独 怯场 强迫 压抑 投射 推诿 幻想 退行 固执 逃避 酗酒 自杀 链接 难以想象的抉择 大海里的船 七 减压良方：运用放松技术 自我催眠 瑜伽 肯定性训练 呼吸法 链接 靠自己 三个旅行者 八 减压良方：雇主人性管理 清晰展现工作内容与标准 合理配置员工岗位 优化工作环境与工作条件 让员工有控制感 避免超负荷、高紧张 构建释放渠道 与员工共同决策 帮助员工建立职业安全感 建立公平的激励机制 体现人文关怀 增进员工心理健康水平 形成良性心理感染 让员工保持适度压力 链接 昂起头来真美 红纱巾 九 减压良方：寻求社会支持 与家人欢聚 与朋友交往 利用EAP 去做心理咨询 学会利他 学会感恩 链接 有爱则灵 欲取先予

## &lt;&lt;怎么活才不累&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一 我们累，谁之罪累：流行词，时代病“累”，一个极普通的字眼，近年来却成为一个流行词，成为许多人的口头禅，一种时代病，在人群中广为蔓延。

呜呼！

你是金领，你是白领，你衣着光鲜，工作体面，收入不菲，出有车、食有鱼，令人尊重，为人羡慕。你兢兢业业，业绩卓越，看起来前程无限光明。

然而，你最能领会《红楼梦》中王熙风的一句话：“大有大的难处。

”你的工作节奏太快；你的工作量太重；你的工作时间太长；你的责任太大；你没有时间给朋友打电话；你不去参加同学聚会；你没有时间真正地放松；你没有时间和家人一起共享天伦之乐，甚至连性生活都成了一种责任而非享受；如果度假，时间超过两天，你就觉得心烦意乱；如果购物，匆匆游走于超市的各个货架，完全按照事先列好的清单购物，很少考虑别的东西；想不起来上次没吃早餐是在什么时候；尽管如此，你依然充满了担心——不断充电而担心落伍；企盼晋升更担心失业；渴望变化而又担心变化；向往未来而又担心未来。

你信奉年轻时用健康和时间换钱，年老时用钱换健康和时间的的生活理念，但却发现，钱并没有赚够，而健康的体格却与你渐行渐远。

于是，你使用频率最高的一个词就是“忙”，而且愈是忙的人就愈是忙得厉害。

你最经常体验到的一种心理感受就是累，一种说不出滋味的累，那是心累。

你开始失眠，记忆力衰退，焦躁、忧虑、心悸、失眠、易怒、多疑、抑郁……你甚至对工作产生了厌倦的情绪，特怀念童年、少年、青年时代那物质生活并不丰富，但却轻松悠闲的快乐时光。

你可能想逃，对自己说：“算了，别去想那些破玩意了。

”可是“那些破玩意”却剪不断、理还乱，才下眉头，又上心头。

其实，你不想也不行，想逃也逃不了。

E-mail、手机、移动PC、宽带和无线上网使工作变得无所不在，它们带来的超时空的工作压力，即使在家，你也无处可逃。

美国职场压力管理专家乔恩·卡巴特·津恩称，工作借助这些工具剥夺了人们的休息时间以及同家人相聚的时间。

在家里用笔记本处理工作的人多了，假日里用手机谈论工作的人多了，在飞机上处理公务的人比比皆是。

有一部美国故事片，片名是《无处藏身》，这大约是当代金领、白领生活最生动的写照。

一系列名之为“枯竭”的症状在你身上表现出来了。

在王奉德所著《缓解生活压力》一书中是这样表述的：幽默感减少。

工作时没有办法开怀地笑，精神老是紧绷着。

忽略休息和饮食时间。

一直没有时间喝杯水或吃午餐，以恢复精力。

加班且没有假期。

对组织来说是不可缺少的人物，在休息的日子也不拒绝工作。

身体的抱怨增加。

疲劳、易怒、胃不舒服，肌肉紧张且容易生病。

社会退缩。

远离同事、同伴和家人。

工作绩效降低。

缺勤增加、拖延工作、请病假、效率减少，生产力也减少。

自行服药。

增加使用酒精、镇定剂和其他可以改变心情的药物。

<<怎么活才不累>>

编辑推荐

《怎么活才不累》由社会科学文献出版社出版。

<<怎么活才不累>>

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>