

<<给女白领看的职场减压书>>

图书基本信息

书名：<<给女白领看的职场减压书>>

13位ISBN编号：9787515700083

10位ISBN编号：7515700084

出版时间：2011-9

出版时间：人民出版社

作者：王斌

页数：287

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>

## <<给女白领看的职场减压书>>

### 前言

一直以来，女白领们都是被高学历与高收入光环所围绕的宠儿，外界认为她们每天在明亮的写字楼里可以轻松办公，下班后又有悠闲的时光，生活如此惬意，似乎不应该有任何的烦恼。

其实不然，女白领们光鲜亮丽的背后是常人无法体会的高压力生活环境。

调查显示：90%的女白领不同程度地承受着各种压力，依次为工作压力、子女教育压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感压力、健康压力、经济压力，众多的压力使得女白领不堪重负、身心疲惫。

女白领怎样才能成为事业的能手、温馨的妻子、孝顺的女儿、慈爱的母亲、朋友的知音呢？

轻轻翻开这本书，赠你一把悠然自得的金钥匙。

压力看不见摸不着，却如影随形地跟着现代人。

你愿意过一种没有压力的生活吗？

其实，没有压力的生活也许是最无聊的。

压力是一把双刃剑，宏观世界能成为生活的动力，也会剥夺你的生活乐趣。

职场如战场，不见硝烟，却也风波频起，精明的人凭借非凡的智慧，将复杂的人际关系、无法摆脱的种种压力，一刀斩于马下，成为职场无敌的勇士。

本书要告诉你的是，如何面对来自各方的职场压力。

在追求成功和幸福的过程中，我们会遇到许多阻力和困扰，以及方方面面的压力，比如来自领导、同事、下属、客户、家庭等等各个方面。

在与这些压力的对抗中，我们总会暴露出自己本性中最脆弱的一面，就如雏燕欲飞前那无力扇动的柔弱翅膀，又如幼蝉脱壳前那包围自身的束缚，这一切都在无声无息中慢慢地消磨着我们的生命。

而本书要告诉你的是，如何面对来自各方的职场压力。

在阅读本书的过程中你会发现大量有价值且立马见效的策略，这些都将有助于你恢复紧张工作的平衡，重新展望未来的美好生活。

而且在后面的内容中，你会发现许多简单而实用的方法，帮助你对付压力，快乐地工作。

俗话说“井没压力不出油，人无压力轻飘飘”。

毫无疑问适当的压力有助于提高工作效率；特殊的压力可以激发人的潜力，让人在特定环境下迸发出超乎寻常的力量。

然而，压力太大或控制不当也常常对人们的身心产生严重的负面影响。

诸如容易疲倦、暴躁、焦虑和易怒等，进而造成工作效率下降；长期焦虑不安会睡眠不好，降低身体免疫力，容易患抑郁症、甚至癌症等疾病；超负荷的压力还可以直接把人压垮！

由此可见，压力这把双刃剑，可助人，亦可伤人。

现代社会节奏越来越快，竞争加剧，职场压力也必然越来越大，并逐步取代疾病，成为危害人们身心健康的隐形杀手。

然而身为职场中人，压力是避免不了的，那么，正确的认识压力，学会减压就成为我们的必然选择，毕竟学会减压才能承担更大的压力！

减压是一门聪明人的必修课，通过阅读本书，你可以看清压力的实质，认识压力的来源；清点自己的压力，最终，变压力为动力，从压力的苦恼中解脱出来，甩掉包袱轻装前进。

现代女性，感情、婚姻、职场这三大方面成了压力的“制造源”。

心理专家认为，女白领婚姻比较脆弱，第三者的介入，婚育期的限制等等，无论女性有多能干，多有才华，其职业上升的过程也会比男性更曲折。

希望这本专为女白领们量身定做的减压书，能给在职场承受着压力、辛勤打拼的女士们的心灵带来春天般的慰藉。

## <<给女白领看的职场减压书>>

### 内容概要

本书意在减压，让你可以看清压力的实质，认识压力的来源；清点自己的压力，最终，变压力为动力，从压力的苦恼中解脱出来，甩掉包袱轻装前进。

<<给女白领看的职场减压书>>

书籍目录

第一章 压力，挺“倔强”

压力需要“牵”着走

别让压力绊了脚

压力出“笼”就伤人

身心健康才能承受压力

都是压力惹的祸

性格也在“压力”锅里

“压”出的毛病

别被压力的绳索绑住工作激情

欲望的压力让人累

不要背着压力过年

第二章 好心态迎接了职场压力的挑战

第三章 内外兼修找回女白领的好心态

第四章 做一个笑对职场的女人

第五章 女白领职场纵横术

第六章 做写字楼里的高手

第七章 称职方能升职

第八章 优雅美丽才是真正的女白领

第九章 健康让女白领神采飞扬

第十章 幸福在自己手中

## &lt;&lt;给女白领看的职场减压书&gt;&gt;

## 章节摘录

不要背着压力过年 年关将至，不少女白领在总结一年工作生活时顿觉心理负担加重，升职无望、人情债沉重。

种种压力下不少上班族表示自己患上了“年关心理恐慌症”，心理专家指出，年底压力加大在所难免，保持一颗平常心在此时显得尤为重要。

临近春节，有一些人出现平常所没有的心理反应，他们因为春节的临近而害怕、焦虑，有的甚至厌恶过年，恨时间不能倒退或者跳过春节。

在春节期间，也有不少人会出现身心疲惫、心情烦躁，兴趣减退以至抑郁的状况。

这些都是“年关恐惧症”的常见表现。

症状较轻者身心俱累，整个春节过得索然无味，症状较重者则严重影响身心健康以及家人的生活。

年终岁末正是女白领们盘点工作、生活的重要关口：有人还在为业绩冲刺，担心完不成任务饭碗不保；有人担心年终考核可能遭遇不公平待遇，年终奖金吃亏；还有的人“另一半”没着落，害怕回家被亲戚朋友问起等等这些压力平时就有，到了年关更加凸显，导致负面情绪汇集，心理失衡。

逐渐形成“年关恐惧症”。

在北京某网络公司上班的朱女士最近总是莫名其妙地烦躁。

甚至夜不能寐：一边在网上搜索“炮制”年终总结，一边担心年终奖金比去年少，感觉领导的每一句话都在暗示着她年终的“收成”。

觉得压力倍增，心情沮丧，心事重重。

适度担忧可以转化成为动力，但如果破坏了正常生活，就可能导致恐惧症。

年终将至，女白领极容易受到“年关恐惧症”的困扰。

每一个在职场上打拼的人多多少少都会有一些“年关恐惧症”的症状，只是不同层次人表现出来的症状不太一样，这个症状多发生在抵抗风险能力低的职场弱势群体身上，其中职业女性是“年关恐惧症”的高发人群。

不同人群的“年关恐惧症”表现出来的症状是不一样的，这与他们的身份和职场位置有关。

一般职业女性，会表现得易怒、敏感、难于相处，甚至对别人会很刻薄、很挑剔，就像上面所说的朱女士一样，这是她们职场上自我保护、锁定个人利益的表现。

部分女白领由于自身对社会和职场的规则过于担忧，往往在个人发展方面考虑得更多，所以，年底绩效考核的时候，他们都希望能够做得更好，改变现状。

但是主动权却又在别人的手中，这是件很无奈的事情。

这个时候她们的行为就会与平时不太一样，有的人表现得非常积极，急于在领导同事面前表现自己，争功争宠，自己的成就一定要让领导知道；而有的人则表现得非常消极，工作热情大减，对公司的事情失去热情，不关心也不愿意参与。

并且她们对自己的认同感也会降低，同时还伴有焦虑情绪和对未来的恐慌情绪，或者是心里所有的情绪都不表现出来，压抑自己。

有的因对自己的生活状态不满，每到春节就发现又虚度一年光阴而产生强烈挫败感难以自拔，形成心理恐慌。

恰遇全球性的经济危机，不少企业效益下降，公司减薪裁员，大的不利环境在人们心头似乎笼罩了一层浓雾。

老板担心自己的公司未来，员工也在考虑自己的出路。

不管是老板还是管理人员、公司员工都会思考明年的日子该如何去过，怎样想办法渡过难关。

此外，由于社会还没能做到令人满意的男女平等，一般职业女性在职场打拼，容易表现得易怒、敏感、难于相处，甚至对别人会很刻薄、很挑剔，这种情况在年底会也会显得更加明显。

虽然“年关恐惧症”还没有成为困扰年轻女性职场的普遍症状，并且多数人的表现也不是十分明显，但“年终恐惧症”逐渐会成为困扰职场女白领的普遍现象。

因为造成这种症状的因素一直存在，并且愈演愈烈。

所以，对于已经出现症状的人来说需要调节，而对于更多的人来说则需要预防。

## <<给女白领看的职场减压书>>

从调节上讲，一是需要选择适合自己的方式疏导不良情绪，比较健康的方法是运动、旅游、倾诉、哭泣等。

二是要保持良好的心态。

三是有了烦恼，可以选择一位有经验的心理医生咨询一段时间，不要盲目去找朋友诉苦。

某外国独资企业的策划师胡女士说，一想到过年她就头疼，有时候甚至整夜失眠。

她说，从去年12月一开始，她就收到了好几场朋友、同学聚会的邀请。

同时随着春节的临近，单位的各个部门、工作上有联系的各个单位、生意场上认识的朋友也开始互相问候，增进感情。

胡女士说，“参加各种各样的聚会，大家免不了要把一年的成绩拿出来晒。

哪个单位奖金多啦，哪个单位福利好啦，同学里谁又升迁啦，想起来就让人头疼。

”心理咨询师表示，年终聚会上互相攀比，很容易让女白领们产生自卑和失落感。

对此，大家首先要调整好自己的心态，盲目攀比只会给自己增加压力。

另外，女白领们还应对一些“人情债”量力而行，不要因为好面子而增加不必要的负担。

同时，还可以利用假期放松一下，让心理压力得到释放。

心灵驿站 对于大多数女白领而言，“年关恐惧症”只是一种暂时的现象，有的只是一时的不适，并不会严重到明显影响生活的程度，春节之后随着环境的改变自然消失。

P25-27

## <<给女白领看的职场减压书>>

### 编辑推荐

王斌编著的《给女白领看的职场减压书》意在减压，让你可以看清压力的实质，认识压力的来源；清点自己的压力，最终，变压力为动力，从压力的苦恼中解脱出来，甩掉包袱轻装前进。

减压是一门聪明人的必修课，通过阅读本书，你可以看清压力的实质，认识压力的来源；清点自己的压力，最终，变压力为动力，从压力的苦恼中解脱出来，甩掉包袱轻装前进。

希望这本专为女白领们量身定做的减压书，能给在职场承受着压力、辛勤打拼的女士们的心灵带来春天般的慰藉。

<<给女白领看的职场减压书>>

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>