第一图书网, tushu007.com

<<再见，工作压力>>

图书基本信息

书名：<<再见，工作压力>>

13位ISBN编号：9787539633404

10位ISBN编号：7539633409

出版时间：1970-1

出版时间：安徽文艺出版社

作者：德兴灿

页数：129

译者：宗艳艳

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

<<再见，工作压力>>

前言

我在职场生活已经二十多年了。
这期间曾在许多公司工作，也和许多上司和下属共过事。
有时候会因为上司或是下属而感受到压力，有时也会因为自己不能胜任工作而烦恼。
每到这个时候，就想辞职或是逃往别的地方。
虽然有时会产生比较极端的想法，但是直到今天我仍然好好地活着，总是专注于本职工作，并且工作起来依然很努力。
记得在我遇到特别困难的问题时，我常常会一边发疯般地喝酒，一边骂那些自己讨厌的人；每天下班回家，就像植物人一样躺在床上，一边吃疲劳恢复剂和肌肉放松剂，一边做肢体按摩；有时候，也会漫无目的地去远方旅行。
相信很多的职场人都过着和我相似的职场生活，只是艰辛的程度有所不同而已。
但无论我们怎样痛苦，都无法十分自信地离开公司。
为了生存而奔波是职场人的宿命。
一个很偶然的机会，我学习了排遣压力的方法。
而且，我为了学得更好，还买了书边读边整理，甚至开始了这方面的讲座。
到现在为止，我所进行的讲座虽然不是特别出色，但和听众相比，我自己却从中获得了更大的帮助。
通过讲座，我对有关压力的知识有了更为深入的了解，并且在实践中不断运用这些知识。

第一图书网, tushu007.com

<<再见，工作压力>>

内容概要

对于职场的人而言，压力总是如影随形。
排遣压力，就像使用钱包里的银行卡，虽然你可以用它来得到好东西，但是也必须要付出一定的代价。
无论怎样，压力都是我们生活的一部分。
压力虽然会给我们带来困扰，但是，如果掌握好一定的应对方法，不仅可以减少痛苦，还可以产生促进人们发展的巨大能量。
《再见，工作压力》与其说是写给那些专家或是成功人士，不如说是写给那些在职场中辛苦奋斗的人们。
所有职场的人至少要有一到两种应对压力的方法，越是成功的人士，拥有应对压力的方法越多。
希望《再见，工作压力》能为那些在职场中因为工作和人际关系而饱受煎熬的人，消除一些肩头上的重担和心理上的困扰。

<<再见，工作压力>>

作者简介

作者：(韩国)德兴灿 译者：宗艳艳德兴灿，韩国延世大学心理学博士、三星公司人力开发员，曾在三星公司担任人力开发业务的负责人，《中央日报》人力资源开发员、理事、企划部主管。
是指导如何缓解工作压力、进行有效人际交流方面的专家。
撰有《选择的心理学》、《了解性格，就能把握成功》、《用讲故事解除压力的方法》等书。
宗艳艳，韩国韩南大学韩国语教育学硕士，现任合肥学院外语系韩国语专业教师。
曾在韩国留学5年，精通韩国语，对韩国文化有较深的了解，曾翻译过韩国版《人体的奥秘》一书。

<<再见，工作压力>>

书籍目录

前言：压力其实是我们生活的一部分第一章 压力是什么?什么样的人会承受很大的压力?我能战胜压力吗?第二章 受到压力后产生的变化受到压力的时候，产生更强的力量受到压力时，逃跑或是战斗承受压力时，解决问题的能力会有所下降受到压力时，记忆力会下降第三章 在职场中产生的五种压力我的工作很多，我一直很忙压力往往来自于过度的责任感明确上司的指示和要求请明确评价标准面对上司的不同指示，我该怎么办?第四章 通过锻炼身体来消除压力身体可以让心动起来不妨检测一下你的情绪管理压力，就是管理心脏请调整呼吸学会让自己放松为了战胜压力，我们要合理饮食第五章 通过训练思维来缓解压力受到压力的时候，会产生消极的思维方式当受到压力的时候，请想想你的梦想积极的思维可以让你看到光明对自己说肯定的话让我们从无力感中解脱出来制定重建自信的计划进行新的尝试第六章 通过情感训练来缓解压力情感是身心状态的真实反应选择合适的方式表达自己的情感尽量减少对对方的情感期待通过情感转移来平复自己的情绪感情也会承受压力美可以令人走出压力感激的心让我们重获幸福宽容是自我保护的行为第七章 九种性格类型和压力性格会形成压力诊断自己的性格类型1 重视原则的完美主义者类型2 善于帮助他人的助人为乐者类型3 追求成功的人类型4 追求内在美的艺术家类型5 喜欢观察、有很强的探求欲望的求知者类型6 希望得到别人认可的老实人类型7 渴望自由与变化的生活，以自由为最大幸福的人类型8 对困难有挑战精神的人类型9 回避矛盾、追求平和的平和主义者第八章 压力和习惯时间和价值观相联系学会说“ 不 ”“ 接受 ”与“ 拒绝 ”之间过度的管制会引起压力工作越是拖延越是容易加重压力克服拖延的四个方法第九章 成功的职场人对待压力的方法战胜压力的三个习惯用幸福来结束一天养成看远处风景的习惯以愉悦的心情面对艰苦的工作去发现事物积极的一面随时检测自己的身体状况和周边的情况制定应对压力的计划

章节摘录

插图：但是，如果丈夫没有钱，公司的经营状况也不太好，最近电冰箱要换，客厅的地板也要换，家里要花钱的地方还很多。
面对妻子这样的问题，丈夫就可能会发火：“ 你到底想要干什么呀？
”丈夫一边生气，一边斥责妻子毫无经济概念。
此外，孩子们将来上大学要支出的教育经费也是一笔庞大的开支，对丈夫来说，这无疑又增加了无形的压力，丈夫的内心深处会产生难以言喻的压抑感。
像晚餐时妻子的一句话这样的生活小事，经常会成为产生压力的原因。
每到这个时候，如果自己认为自己有消除压力的能力，就不会被压力困扰。
但是，如果自己没有解决压力的好方法，就会对压力产生生理和心理上的反应。
前面提到的买车所产生的压力问题，就不但有害观原因，也有主观原因。
有一句话叫做“ 心灵的富翁 ”。
虽然现在没有钱，但如果坚信自己在5年内能赚到5亿韩元，当妻子要求买车时，应该可以非常自信地回答：“ 亲爱的，你对那样的车有兴趣，是吗？
但是现在有点儿困难，我想我们2年后应该可以买得起。
”这样一来，双方所受的压力都会小很多。
在现代社会，即使是有钱人也会因为日常开销而产生压力，他们总是担心将来的收入会减少，而日常支出却会不断增加。
虽然暂时有钱，但是由于对将来挣钱的信心不足，所以每到花钱的时候，就会产生压力。
在职场中，有这样一些人，他们只要遇到一丁点儿的麻烦，便会找各种各样的理由去敷衍。
因为觉得自己做不好，他们的自信心受到挫伤，从而产生逃避的念头。
对于那些辛苦的事情，如果自己可以找到相似的经验或是经历的话，那么压力也会减轻。

<<再见，工作压力>>

编辑推荐

《再见,工作压力》：是谁在清晨睡眼惺松淹没在匆匆上班的人潮?是谁满眼歉意愧对爱人孩子点燃的生日蜡烛?……风靡韩国的职场专家、延世大学心理学博士、三星公司人力开发员德兴灿为现代白领提供一把减轻工作压力、缓解不良情绪的金钥匙。
轻松做白领

第一图书网, tushu007.com

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