

<<成就职场参天大树>>

图书基本信息

书名：<<成就职场参天大树>>

13位ISBN编号：9787562471059

10位ISBN编号：7562471053

出版时间：2013-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：吴明霞 编

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>

<<成就职场参天大树>>

内容概要

《成就职场参天大树:职场常见心理困惑及应对》将职场分为六个关键的时期：择业与求职期，转换与适应期，探索与定位期、成长与挑战期、稳定与成熟期、收缩与退出期，探讨6个不同时期、34个职场主题，对各种职场问题对症下药。

<<成就职场参天大树>>

作者简介

吴明霞，心理学博士。

现为西南大学心理学部应用心理学系副主任、副教授、心理咨询与辅导方向的硕士生导师；在应用心理学系、心理健康教育研究中心从事心理治疗、心理健康、精神分析方面的临床诊治、督导、教学及科研工作。

发表论文50余篇，编写了多部大学生心理健康教材、大众心理健康读物。

目前担任重庆心理学学会副秘书长、重庆市社会心理学会心理咨询专业委员会主任、西南大学心理学部心理健康教育研究中心下属的心声咨询室主任、咨询督导。

<<成就职场参天大树>>

书籍目录

第一篇压力与症状 第一节修身与养性，赶走“亚健康”——如何远离亚健康 第二节活在当下，让律动自然——如何应对职场焦虑 第三节告别“过劳”，职业之树常青——如何应对职场过劳 第四节平衡生活，重燃职业激情——如何突破职业倦怠 第五节走出抑郁，激活生命能量——如何应对职场抑郁 第六节工作要舒心，健康放第一——如何在工作中善待身体 第二篇择业与求职期 第一节人一职若匹配，不怕入错行——如何择业 第二节做好广告设计，成功推销自己——如何设计简历 第三节做个“面霸”，驰骋职场——如何求职面试 第三篇转换与适应期 第一节挥去学生情结，端正职场心态——如何转换角色 第二节放下敲门砖，做个真“人才”——如何提高职商 第三节养鱼于水，种花于土——如何展现优势能力 第四节融入团队，幸福工作——如何与同事相处 第五节上下畅通，工作轻松——如何做好下属 第四篇探索与定位期 第一节拒为“青鸟”，华丽转身——如何谨慎跳槽 第二节裁员恐·瞋，化危为机——如何面对裁员危机——如何进行中年职业转型 第三节百尺竿头，更进一步——如何应对职场黄金期过后的压力 第四节觅源头活水，度更年“难关”——如何度过职场更年期 第七篇收缩与退出期 第一节与时俱进，老当益壮——年长员工如何应对“out”的命运 第二节人事有代谢，往来成古今——如何降低“退居二线”的价值焦虑 第三节退还角色，回归本真——如何应对“恐退综合征” 第四节防“糖衣炮弹”，留一世美名——如何度过“59岁危机” 参考文献

<<成就职场参天大树>>

章节摘录

版权页：插图：而现代人无规律的生活节奏和夜生活的不断延长等，违背“生物钟”节律，加之心理压力等诸多因素，易引发失眠多梦、头昏乏力、情绪低落、记忆力减退、工作效率下降等亚健康状态。

有些人还通过吸烟或酗酒来排解，更是加剧了亚健康的恶化。

（3）运动不坚持，锻炼无章循 生命在于运动，缺乏运动是造成亚健康的最常见原因。现在我们很多人都是在电脑前工作几个钟头不动弹，造成血液循环不好，影响身体健康。虽然有些人特别注重自身健康，参加多个健身俱乐部，但仍感到身体不支。究其原因，是因为每个人在不同时期，身体的客观情况都处在动态变化中。如果练体无章、练体不当，反而有害于健康。

美国布什总统日理万机，却从不忘对健康投入时间和热情，堪称美国健身的楷模。

因工作繁忙，他总利用一切可以利用的空隙跑步。

访问墨西哥时，他在空军1号会议室里的跑步机上跑了起来。

可以说，布什是走到哪跑到哪，总统套房里、林间小道上、白宫健身房内等都可以看到他跑步的身影。

在他60岁生日晚宴上，他说自己已坚持戒酒40年，身体状况比外界想象的好很多。

白宫出示的一份长四页的医疗报告也显示，布什的健康状况在他的这个年龄段算是处于相当好的状态。

工作节奏加快，让我们承载的压力越来越多，但无论如何，健康永远是做好工作的前提。

美国总统布什工作如此繁忙，还利用一切可以利用的时间健身。

我们作为一名普通的职业工作者，何不以此为榜样，加强锻炼，远离亚健康？

为此，我们不妨从以下三点做起：1.拥有一颗平常心 养生首在养心，保持平常心，就是在维护我们的健康。

（1）平衡心理——改变对亚健康的归因 多数人认为亚健康由外界压力造成，一旦身体不适，就抱怨工作环境。

事实上，压力源自于我们的内心，是消极看法的长期存在，导致了身体的亚健康，即我们对事物的看法决定了感受到的压力，因此，当身体不舒服时，请不要抱怨工作环境，保持一颗平衡心，亚健康会悄然离去。

（2）平稳情绪——学会觉察与接纳 每个人身体里都有一张情绪地图。

遇到工作琐事多、时间紧，我们的情绪就波动就大。

可这些情绪和神经系统有联结，它们不仅会带来心理上的变化，还会对身体器官进行“攻击”。

我们要学会觉察自己的情绪，接纳正常的情绪，表达各种情绪和陶冶良性情绪。

过去的事情不要烦，因为已经过去；未来的事情烦不着，因为还没有到；现在的事情不能烦，因为正在经历，我们要学会接纳原本的自己。

<<成就职场参天大树>>

编辑推荐

《成就职场参天大树:职场常见心理困惑及应对》旨在为当今身处职场压力下的广走读者朋友提供一个缓解职场压力与困惑的良方。

<<成就职场参天大树>>

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>