

<<幽默减压>>

图书基本信息

书名：<<幽默减压>>

13位ISBN编号：9787811357790

10位ISBN编号：7811357798

出版时间：2011-6

出版时间：暨南大学出版社

作者：陈国海^朱婷

页数：178

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>

## <<幽默减压>>

### 内容概要

也许我们都知道笑和幽默，但对它们的认识仍显得非常感性、朴素甚至是肤浅。

人为什么会发笑？

你能给幽默下个定义吗？

幽默都是有益于健康的吗？

我缺乏幽默细胞，能否使用幽默减压？

要用幽默减压，我们该怎样做？

《幽默减压》将为你揭开这些谜团。

本书是继笔者陈国海第一本幽默专著《幽默领导》之后的另一本专著。

它具有内容新颖、例证幽默、逻辑清晰、语言通俗、可读性强的特点。

## <<幽默减压>>

### 作者简介

陈国海，男，1966年出生，福建永定人。

现为广东外语外贸大学管理学教授，硕士生导师，香港大学心理学博士，广东省“千百十工程”校级重点培养对象。

兼任广东省高校心理咨询专业委员会、世界人力资源发展学会、世界幽默研究协会、美国工业与组织心理学会、香港人力资源管理学会会员。

曾获1997年和2002年度加拿大研究短期访问学者奖学金、2002年度香港大学田家炳访问学者奖学金，多次出席心理学和管理学的国际会议。

具有十多年从事心理咨询与治疗的教学、科研和临床的经验。

目前研究兴趣表现在“团体心理辅导策略在企业培训中的应用”、“企业员工幽默应对方式与压力管理”、“企业教练技术的本土化”等方面。

代表作《组织行为学》，《管理零距离感知管理世界》，《企业心理教练》，《大学生心理与训练》；公开发表论文“A

Comparison of Humor Styles, Coping Humor and Mental Health among Chinese and Canadian University Students

”、“大学生幽默风格与心理健康关系的初步研究”、“散户股民心理健康状况调查”、“高校心理咨询的伦理学思考”、“女大学生躯体自信与心理健康的关系研究”、“青年志愿者心理素质结构分析”等50余篇。

## <<幽默减压>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章认识 and 应对你的压力

##### 1 解读压力

###### 1.1 压力的定义

###### 1.2 压力，是福还是祸

###### 1.3 压力反应的三个阶段

###### 1.4 压力的征兆

##### 2 评估你的压力

###### 2.1 工作/学习压力

###### 2.2 时间压力

###### 2.3 经济压力

###### 2.4 身体压力

###### 2.5 人际压力

###### 2.6 心理压力

##### 3 应对压力的策略与方法

###### 3.1 应对压力的策略

###### 3.2 应对压力的方法

##### 4 幽默：减压新视角

###### 4.1 认识幽默的价值

###### 4.2 中西幽默文化对比

###### 4.3 为什么幽默的价值在中国受到低估

###### 4.4 减压新视角：幽默减压

#### 第二章笑、幽默与健康

##### 1 人何以发笑

###### 1.1 笑的原因

###### 1.2 幽默：笑的主要原因

###### 1.3 笑的回忆

##### 2 笑、幽默与身心健康

###### 2.1 笑一笑，十年少——生理健康

###### 2.2 幽默：心理健康的保护神

###### 2.3 幽默应对压力测试

###### 2.4 “笑”傲江湖

##### 3 幽默疗法：幽默能治病吗

###### 3.1 幽默疗法的由来

###### 3.2 幽默做“医生”

###### 3.3 幽默治疗组织

#### 第三章幽默风格与健康

##### 1 你是哪种幽默风格

###### 1.1 亲和型幽默

###### 1.2 自强型幽默

###### 1.3 嘲讽型幽默

###### 1.4 自贬型幽默

###### 1.5 幽默风格测试

##### 2 幽默风格与健康

###### 2.1 故作精细幽默一把

## <<幽默减压>>

### 2.2幽默也有害

### 3幽默风格的调适

#### 3.1少用嘲讽型幽默，多用亲和型幽默

#### 3.2少用自贬型幽默，多用自强型幽默

## 第四章组织幽默减压

### 1企业幽默减压

#### 1.1企业压力与应对方法

#### 1.2幽默应对企业压力

### 2政府幽默减压

#### 2.1政府压力与应对方法

#### 2.2幽默应对政府压力

### 3学校幽默减压

#### 3.1学校压力与应对方法

#### 3.2幽默应对学校压力

## 第五章个人幽默减压

### 1公务员如何幽默减压

#### 1.1公务员压力源分析

#### 1.2压力影响及减压方法

#### 1.3个人幽默减压计划

### 2企业员工如何幽默减压

#### 2.1企业员工压力源分析

#### 2.2压力影响及减压方法

#### 2.3员工个人幽默减压计划

### 3教师如何幽默减压

#### 3.1教师压力源分析

#### 3.2减压方法

#### 3.3教师个人幽默减压计划

### 4大学生如何幽默减压

#### 4.1大学生压力源分析

#### 4.2压力的影响及减压方法

#### 4.3大学生个人幽默减压计划

## 第六章旅游幽默减压

### 1幽默导游

#### 1.1看导游怎么幽默

#### 1.2跟导游学幽默

### 2幽默游客

#### 2.1游客幽默见闻共享

#### 2.2旅游欢笑体验

### 附录1中文幽默资源网站

### 附录2英文幽默资源网站

## &lt;&lt;幽默减压&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.2幽默应对政府压力与百姓和谐相处，不仅不会降低政府的威信，反而会增加政府的亲和力。

因此，政府要提倡民主、平等和尊重。

幽默通常能以意外轻松的方式解决问题，应该为政府所用。

2.2.1变“官本位”为“以人为本”许多人认为，外国官员特别是欧美某些国家的高官很幽默，说起话来妙语连珠，表情也轻松滑稽，而中国官员缺少幽默感，说起话来正襟危坐，句句斟酌，表情凝重。

中国是一个“官本位”的国家，以“官”定价值，“官”是权力的象征，代表着财富和地位。

“官本位”文化充斥着社会生活的各个角落，拉开了官员与百姓的距离，使民众与政府形成了“势不两立”的对峙。

“官本位”文化对中国的发展贻害至深，与国家的繁荣富强以及民族的文明进步是不能并存的。

我们想要与世界接轨，就要重塑官员形象，而幽默是亲民最好的工具。

西方的政治家与我们恰好相反，要竭尽全力来表现“我是一个兵，来自老百姓”，西方官员的幽默感是我们值得学习的。

英国首相布莱尔生了儿子后在唐宁街10号门前照相，虽显得有点局促不安，但中年男女都说“这个年龄抱孩子，就是这模样”；俄罗斯总统普京与全球网民聊天时笑着说“第一次做爱的时间我记不清楚了，但是我记得最近一次做爱的时间，甚至可以准确到分钟”，这让全球的人觉得他蛮可爱而不是可怕。

中国官员们大都把自己裹得严严实实，从政过程中极具人性光泽的片断，处理危难时所表现出的灵感智慧，遭遇挫折时承受的心灵磨难，都被官帽遮住了，民众对政府永远是敬而远之的。

“以人为本”就是要从人性化的角度出发，重视人的发展，恢复人的根本。

笑是人的天性，政府要充分尊重这种天性，让人们“笑口常开”，过健康快乐的生活。

“以人为本”要以人们的利益为重，围绕激发和调动人的主动性、积极性和创造性展开，实现人与企业共同发展。

幽默管理能够激发人的创造性，让人思维活跃，能够发挥人们的积极性和主观能动性，为社会创造财富。

因此，政府官员要实现“以人为本”，幽默管理。

## <<幽默减压>>

### 媒体关注与评论

一定的压力是动力，但超负荷的压力会使人沮丧、崩溃，必须及时减压，减压的最佳阀门是幽默，幽默能化沉重的压力为轻松的动力，在轻松中学习、工作、进步《幽默减压》语言诙谐，内容生动，教你如何善用幽默，轻松生活，获得成功 ——厦门大学顾问、中国高等教育学的奠基人、高教泰斗、博士生导师潘懋元教授幽默防止领导升压，幽默帮助员工减压！

这是一本领导需要了解、员工需要学习的好书！

——广东外语外贸大学党委书记、博士生导师隋广军教授《幽默减压》让您把那些灰色的记忆通通敲碎，赶出受伤的心扉，铸就一段璀璨辉煌的人生 ——广东温氏食品集团有限公司温志芬总裁  
本书内容十分丰富，要活学活用，结合本公司制鞋业的特点，我提出：“上班时严肃紧张我创效，下班时轻松活泼我开心” ——华坚鞋业国际股份有限公司张华荣董事长

<<幽默减压>>

编辑推荐

《幽默减压》是由暨南大学出版社出版的。



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>