

# 《专家给上班族的心理呵护书》

## 图书基本信息

书名：《专家给上班族的心理呵护书》

13位ISBN编号：9787530844403

10位ISBN编号：7530844407

出版时间：2008-1

出版社：天津科学技术

作者：郭瑞增

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《专家给上班族的心理呵护书》

## 内容概要

《专家给上班族的心理呵护书》主要从压力、职场、人际关系、自我、心理、情绪、性格、行为、情感九个方面进行论述，既有生动形象的案例故事，又有恰到好处的理论分析，还有呵护备至的忠告，总之一定会令你有所受益的。给心灵打开一扇窗，让阳光照进来；给心理找一个专家，让困惑都消失。中国心理访谈网心理专家推荐！《专家给上班族的心理呵护书》针对上班族面临的一些常见问题，设身处地地为他们着想，真正做到了“急他们之所急，忧他们之所忧”，真诚地想替他们解决实实在在的问题，让他们做一个轻松、快乐的上班族。

## 书籍目录

第1章 职场减压——扔掉包袱，让压力随风而逝 第1节 压力从何而来 一、积沙成塔——生活小事大麻烦 二、身陷牢笼——工作无休无止 三、苦不堪言——同事关系搞不定 四、数不胜数——其他常见的心理压力 第2节 收拾一份好心情，让阳光住进来 一、肩上的背篓——生活压力 二、庸人自扰——压力放大镜 三、放下工作，让心灵短暂出逃 四、开心才是最重要的 第3节 胜券在握，办公室快速减压 一、听身体说话，适时动一动 二、凝视窗外，把美丽尽收视野 三、开怀一笑，压力逃跑 四、教你几招，办公室减压小秘诀 第4节 “吃掉”压力，从饮食开始 一、你知道营养素与压力的关系吗 二、全天服务，无压饮食计划 三、不良习惯要杜绝 四、减压食物逐个数 五、增压食物要少食 六、减压食谱呈上来 第5节 轻松运动，让压力烟消云散 一、运动，缓解压力的灵丹妙药 二、减压运动在身边 三、在运动中享受 第6节 借用压力，助你一臂之力 一、生于忧患，死于安乐 二、把压力转化为动力 三、重压之下，力量无限 四、欢迎对手的到来 五、压力面前，自我拯救 六、管理压力，做主人而不是做奴隶 第7节 你还能承受多久——压力测试 第2章 去除弊端，游刃职场 第1节 如履薄冰——解析职业危机感 第2节 不由自主——解析“工作狂”心理 第3节 激情难再——解析职业倦怠心理 第4节 一蹶不振——解析职场挫折心理 第5节 一事无成——解析“年终恐惧症” 第6节 无所适从——解析“周末综合征” 第7节 黑色的一天——解析“星期一综合征” 第8节 惶恐不安——解析“老板恐惧症” 第9节 何处是家园——解析“职场多动症” 第10节 举棋不定——解析求职中的患得患失心理 第11节 操之过急——解析求职中的浮躁心理 第12节 理想和现实的碰撞——解析求职中的高不成低不就心理 第3章 职场社交——克服心理障碍，让你在办公室如鱼得水 第1节 心惊胆战——解析“社交恐惧症” 第2节 漠不关心——解析社交冷漠心理 第3节 洋洋得意——解析社交炫耀心理 第4节 阿谀奉承——解析社交恭维心理 第5节 自以为是——解析社交干涉心理 第6节 桂冠是我的——解析争功心理 第7节 好人缘的“绊脚石”——解析酸葡萄心理 第8节 自我安慰——解析阿Q心理 第9节 脱颖而出——渴望“鹤立鸡群”的心理 第4章 自我修行，职场之路一帆风顺 第1节 放飞自卑，自我欣赏 第2节 放低姿态，扔掉自负 第3节 自私自利，惹人讨厌 第4节 悦纳别人，放弃嫉妒 第5节 贪婪成性，害人害己 第6节 平淡是福，抛弃虚荣 第7节 勇敢面对，不再逃避 第8节 脚踏实地，赶走空虚 第9节 积极行动，战胜惰性 第10节 心如止水，遗忘不幸 第11节 以牙还牙，睚眦必报 第5章 快乐职场——给心灵做一次美容 第1节 追求快乐，拒绝完美主义 第2节 疑神疑鬼，自找烦恼 第3节 盲目攀比，自我折磨 第4节 人云亦云，附和大众 第5节 微笑无敌，赶走抑郁 第6节 勇往直前，拒绝后悔 第7节 无人知心，备感孤独 第8节 你有健康的心理吗？——心理健康测试 第6章 调节情绪，让理智之光照亮人生 第1节 无处安放的自己——紧张情绪 第2节 别让愤怒伤了自己——愤怒情绪 第3节 希望之光的熄灭——悲观情绪 第4节 无法平静的心灵——急躁情绪 第5节 不安全感的蔓延——恐惧情绪 第6节 心碎的痛苦——悲伤情绪 第7节 自我的吓唬——焦虑情绪 第7章 重塑自我，远离偏激性格 第1节 自恋的水仙花——解析自恋型性格障碍 第2节 长不大的孩子——解析依赖型性格障碍 第3节 爱开屏的孔雀——解析表演型性格障碍 第4节 与世隔绝的人——解析回避型性格障碍 第5节 自我折磨的人——解析强迫型性格障碍 第6节 冷酷无情的人——解析反社会型性格障碍 第7节 固执己见的人——解析偏执型性格障碍 第8节 无言的抗议——解析被动攻击型性格障碍 第8章 控制行为，培养健康的生活习惯 第1节 血拼商场——解析疯狂购物症 第2节 死亡之神的诱惑——解析自杀行为 第3节 嗜酒如命——解析嗜酒行为 第4节 烟雾缭绕——解析烟瘾行为 第5节 为赌不顾一切——解析嗜赌行为 第6节 一尘不染的怪癖——解析洁癖行为 第7节 不由自主的毁灭——解析吸毒行为 第8节 健康比美丽更重要——解析厌食行为 第9章 职场情感——为伊消得人憔悴 第1节 黑暗中的爱情——解析“婚外恋” 第2节 鞋子合不合适要试穿才知道——解析试婚心理 第3节 偷尝禁果——解析未婚同居 第4节 过了今晚我们就分手——解析“一夜情”心理 第5节 死水一般沉静的世界——解析枯燥型婚姻 第6节 一见钟情的爱情——解析“闪婚”心理 第7节 再次踏上红地毯——解析再婚心理

### 章节摘录

解决压力要注意方式方法，最重要的一点是要有一个健康、快乐的心态。世界是美丽的，充满了阳光和温暖，要学会欣赏、接受和追求。生活中的痛苦总是难免的，可是你要明白，不管多大的痛苦总有烟消云散的时候，只有快乐才是勇敢积极面对生活的人应该得到的回报。不要在人生的道路上迷失方向、不要为压力所困、不要自轻自贱、不要贪得无厌，珍惜自己手中的幸福，让生活中的每一分钟都过得多姿多彩，都成为你快乐的源泉。

二、庸人自扰——压力放大镜有句话说得好：“天下本无事，庸人自扰之。”的确，人们常常把普普通通的一件事想得非常严重，无形中加重了心理上的负担，给自己带来了许多烦恼，可以说是自找麻烦。[典型案例]有个农妇不小心打破了一个鸡蛋，这本来是很平常的一件事情，可这个农妇却在那儿发挥着自己丰富的想象力：一个鸡蛋经过孵化后可以变成一只小鸡，小鸡长大后成了一只会下蛋的母鸡，这只母鸡又可以下好多蛋，这许多蛋又可以变成许多小鸡……如此循环下去，就会有数不尽的鸡，那无数只鸡就会和一个农场养的鸡一样多，想到这儿，农妇失声叫道：“怎么办！我毁掉了一个养鸡场。”可以想象农妇心中将会多么痛苦。[专家分析]把损失一个鸡蛋的痛苦放大成失去了一个养鸡场的痛苦，这个寓言故事可能会让你觉得荒唐可笑，你会说现实生活中怎么可能会有那样大惊小怪的人，可是，生活中确实就有许多这样的人，他们常常会把现实中的压力在心里无限地放大，以致自己吓自己，让自己非常痛苦。比如，有位同学生病了，他心里就会着急地想自己的学习一定耽误了，耽误了学习成绩肯定就会落后，成绩不好升学肯定上不了好大学，上不了好大学就找不到好工作，找不到好工作自己的一生就完了，这样一想，这个同学着急得像热锅上的蚂蚁。放大的痛苦可以把一个人打得再也站不起来。上班路上，因为碰上塞车，自己有可能迟到，这也是生活中难以避免的一件小事，可是有人就会把这种不好的后果放大。他想到，迟到肯定会受到领导的批评，同时还会损害自己在领导心中的印象，领导不看好自己，即使有升职的机会也不会给自己，自己在公司就永远也没有出头之日了，自己没机会升职，工资永远也没有机会上涨，那自己的家庭生活条件也就永远没有机会改善了，这样不停地想下去，他觉得人生好绝望。那些常常觉得压力太大，活得太累，痛苦永远无休无止的人，很可能是因为他们常常犯一种错误——把痛苦放大。生活之中，谁都可能犯错，谁都可能遇到不幸，可是只要我们正视眼前的压力，就事论事，不把压力放大，不追悔以前，也不担心未来，这样压力就被局限起来了，相对的压力就减少了，人生也会变得轻松起来。

三、放下工作，让心灵短暂出逃我们常常需要为自己的心灵寻找一个世外桃源，在那里，没有人事的纷扰、没有工作的烦恼，只有属于我们自己的安静与自由。不要让繁忙的工作压坏了我们的心灵，给自己的心灵以轻松和享受的机会，这样你就觉得生活是一件非常美好的事情。

## 《专家给上班族的心理呵护书》

### 编辑推荐

给心灵打开一扇窗，让阳光照进来；给心理找一个专家，让困惑都消失。中国心理访谈网心理专家推荐！《专家给上班族的心理呵护书》针对上班族面临的一些常见问题，设身处地地为他们着想，真正做到了“急他们之所急，忧他们之所忧”，真诚地想替他们解决实实在在的问题，让他们做一个轻松、快乐的上班族。《专家给上班族的心理呵护书》主要从压力、职场、人际关系、自我、心理、情绪、性格、行为、情感九个方面进行论述，既有生动形象的案例故事，又有恰到好处的理论分析，还有呵护备至的忠告，总之一定会令你有所受益的。

## 《专家给上班族的心理呵护书》

### 精彩短评

- 1、工作之余可以用来缓解缓解压力。
- 2、也不是我买的
- 3、很无聊，后面把前面的给推翻了，写的好差劲

# 《专家给上班族的心理呵护书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)