

# 《心病还需心药医》

## 图书基本信息

书名：《心病还需心药医》

13位ISBN编号：9787801757531

10位ISBN编号：780175753X

出版时间：2008-1

出版社：长安

作者：华业

页数：263

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)

# 《心病还需心药医》

## 前言

生活中有许多事情看起来很普通、很平凡，但往往会因为个人的认识、既往的经历和思维方式的不同而给其身心健康造成不良的影响，使得许多人虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力下降等现象。这就是我们平时所说的“亚健康”状态，如果“亚健康”状态不能得到及时的纠正，非常容易引起身心疾病。包括：心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻，甚至有欲死的感觉。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态，则很容易出现猝死，就是“过劳死”。心理学家早已研究发现，长期超负荷、难以预测和控制的工作会对人的健康构成危害。现代生活中高血压、心脏病、睡眠障碍等身心疾病患病率居高不下，很大程度上与都市生活的竞争和压力有关。在现代社会里，压力普遍存在于人们的生活之中，它是人们进取的动力，但也可能带给人们各种身心疾病，从而破坏了生活的质量。因此，要想拥有良好的身体素质，首要的任务就是改变生活时间被大量的工作、应酬及出差所瓜分的情形。人们要自由支配时间，否则就不能保证睡眠、进食和运动，而这些正是摄取营养的根本。只有善于保养自己的人，心才会变得更加宽容。把握好平衡才是经营健康之道。希望大家通过本书找到健康与活力的经营之道，也祝愿大家早日走出“亚健康”的困扰，踏上健康之路！

# 《心病还需心药医》

## 内容概要

《心病还需心药医》：要想拥有良好的身体素质，首要的任务就是改变生活时间被大量的工作、应酬及出差所瓜分的情形。人们要自由支配时间，否则就不能保证睡眠、进食和运动，而这些正是摄取营养的根本。只有善于保养自己的人，心才会变得更加宽容。把握好平衡才是经营健康之道。希望大家通过本书找到健康与活力的经营之道，也祝愿大家早日走出“亚健康”的困扰，踏上健康之路！

# 《心病还需心药医》

## 书籍目录

第一章 职场心理亚健康 工作压力大，心理问题成困扰 别小看职业心理创伤 工作是你必须去面对的 人生是一次负重的单程旅行 不做职场的“心理奴隶” 人人都会遇到的挫折感 心理平衡其实就这么简单 失落了，别沮丧 压力不会自动变成动力

第二章 工作重压下的心理疾病 可怕的不是事业失意，而是心灵失控 依赖使你更可怜 惰性是自暴自弃的暗示 嫉妒是心灵的陷阱 工作狂隐患多多 情绪浮躁，稳定不下来 总想逃开，总觉得自己不行 比来比去，总觉得自己比别人强

第三章 职场抑郁症，你有吗？ “e”时代的“早衰综合症” 网络成瘾=精神病态 阻击“星期一症” 焦虑造就工作狂 焦虑是最无益的情绪 做好不感兴趣的事 强迫症背后的职场隐秘 告别焦虑症的锦囊妙计 忧虑总是由自己制造的 不要苛求完美 过度紧张，后果严重 走出“职业恐惧”的漩涡

第四章 圈内的人际关系 给职场“受气包”支招儿 强求公正——陷阱 宣布你的独立 警惕办公室冲突 有量就不会吃亏 在自嘲中找到积极的方向 交际拓展中的心理减压 如何拥有良好的同事关系

第五章 注意，一定不要失去控制 办公室人士最不以为然的坏习惯 管理好自己的情绪 不要再拖延时间 永别了，愤怒 对自己永远不要失望 用换个角度看问题来解开心结 克服逃避心理 集中注意力，摆脱过去的干扰 在谈判、演讲时的沉着与放松

第六章 狭隘心胸只能产生抑郁 职场不如意，拒绝累积失落 不加抱怨地接受自己 远离社交恐惧 用乐观主宰自己 在兴趣上做文章 失败并不是一件可怕的事 狭隘心理是自私的孪生兄弟

第七章 摆脱“累”的心理暗示 走出困境的最初建议 偶然失误让你职场更完美 战胜职业倦怠症 顺应自然的工作方式 高薪不等于高兴 成功与超脱两极之间的合理分布 试着放开一切 别以为自己很重要 当遭遇自己无法突破的极限 从职业枯竭症中走出来

第八章 找回工作的快乐 选择是你的根本自由 做自己想做人 再忙碌也要享受片刻轻松 用手触摸工作，用心感觉生活 快乐在于改变自己 找回工作的乐趣 控制你的精力状态 从失败和挫折中恢复过来 工作着，美丽着

# 《心病还需心药医》

## 章节摘录

# 《心病还需心药医》

## 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)