

《心情·健康》

图书基本信息

书名：《心情·健康》

13位ISBN编号：9787117072304

10位ISBN编号：711707230X

出版时间：2006-1

出版社：人民卫生

作者：傅平

页数：256

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

内容概要

生活中难免烦恼、迷茫，本书为您的心灵健康导航，从9个方面讲述如何维护心理健康，包括心理健康的5大营养素，职场中的人际关系，如何减压，如何调节与控制自己的情绪，情感空间，工作与家庭，职场危机，职业倦怠，8小时工作以外的生活等。让您在时尚生活的同时拥有愉悦的心情，健康的人生，从容应对各种烦恼与困惑，让生命的每一天都阳光灿烂。

提倡健康先要从“心”开始!本书将从9个方面讲述如何维护心理健康，包括心理健康的5大营养素，职场中的人际关系，如何减压，如何调节与控制自己的情绪，情感空间，工作与家庭，职场危机，职业倦怠，8小时工作以外的生活等，内容涉及日常工作与生活的方方面面，像如何与上司沟通、如何对待“办公室政治”、如何面对性骚扰、心理减压的具体方法、父母离异时如何减小对孩子造成的伤害、如何看待网婚、闪婚、婚外情、丁克家庭，还讲述了关于职业倦怠及8小时以外的休闲娱乐等。本书提倡要多去享受户外大自然的阳光，定期地和朋友相聚、谈心，游玩。寻求适合自己的保持平和心境、自我松弛的方法……。全书极具可读性，内容时尚新颖，文字通俗易懂，实用性强，您将在愉快的阅读中获得维护心理健康的知识，学会在享受时尚生活的同时维系健康，从容应对各种烦恼与困惑，健康快乐地享受生活，让生命的每一天都阳光灿烂。

书籍目录

第一部分 心理健康的五大营养素 1. 爱 2. 宣泄和疏导 3. 适当的批评 4. 信念与理想 5. 宽容

第二部分 职场中的人际关系 1. 同事间什么距离看起来最美 2. 办公室友谊维系5大法 3. 如何看待多疑心理 4. 测一测你是否多疑 5. 与人相处小秘籍 6. 办公室5大忌 7. 白领丽人职场人际关系的10大智慧 8. 调整好自己的坐标 9. “老实”新人职场受宠 10. 婉转应对难缠客户的招数 11. 老板，我如何让你满意 12. 上班e族：告诉你与上司沟通的5大技巧 13. 上司与下属沟通的窍门 14. 性骚扰，让我如何面对你 15. 当女下属“遭遇”女上司 16. 抱怨领导不如反省自己

第三部分 职场压力与减压妙方 1. 职场压力，健康不能承受之重 2. 压力“追杀”职场人 3. 自我建造“减压舱” 4. 压力，可减不可逃 5. 运动减压“呼吸操” 6. 提高办公效率——成功减压的N个妙方 7. 卸下“完美”的负担 8. 应对压力8大妙招 9. 给“快节奏综合征”拉手闸 10. 在释放中收获 11. 职场兵法：让工作压力离你而去 12. 摆脱“黑色星期一”的10大绝招 13. 轻松应对“办公室政治”的N个秘诀 14. 测一测你的心理压力是否过度 15. 你会化解冲突吗

第四部分 学会调节与控制自己的情绪

第五部分 给自己一个放松的家

第六部分 情感空间

第七部分 职场生涯：职业危机感，你有吗

第八部分 职业倦怠——绕过职场“灰色地带”

第九部分 8小时以外放飞你的心情

章节摘录

书摘目标是第一名而不是最后一名 小高出差回到公司，第一句话就问市场助理：“这个月谁是最后一名呀？”市场助理问：“你怎么不问问谁是第一名呀？”“现在大家都关心谁是最后一名，而不关心谁是第一名，第一名可以继续留在公司，倒数第6名也可以留在公司，没有太大的差别。而最后5名将要离开，这才是大家关心的话题。”现在每个人都在担心自己会不会成为最后一名，会不会成为被淘汰的人。其实这在目标上就偏离了，如果员工把眼光放在最后一名是一种沉重的负担，如果每个人都把目标放在第一名上，工作的热情和激情完全就不一样了。人人都争做第一名，那谁还会去理会最后一名呢？切记：给自己自信，我来到这个公司就是采做第一名的。学会保护自己 小周这两天十分生气，因为他前几天已经跟广告客户谈好了价格，而且这个广告客户对他们公司的价格也能接受。只是客户给小周打电话，他没在。旁边的一个与他有竞争关系的同事接的电话，他跟这个客户说小周给你的价格太高了，如果你从我这里签单，我可以再给你打一个八折。最后，虽然客户还是跟小周签了单，但价格又打了一个七五折。被如此小人算计了一番，使公司和自己的利润都折了25%，当然由于这25%小周的业绩还没有超过那位“同仁”。末位淘汰使每一个同事都成为竞争对手。小周在这件事情上吃一堑长一智。 切记：害人之心不可有，防人之心不可无呀。 P205-206

媒体关注与评论

书评生活中难免烦恼、迷茫，本书为您的心灵健康导航，从9个方面讲述如何维护心理健康，包括心理健康的5大营养素，职场中的人际关系，如何减压，如何调节与控制自己的情绪，情感空间，工作与家庭，职场危机，职业倦怠，8小时工作以外的生活等。让您在时尚生活的同时拥有愉悦的心情，健康的人生，从容应对各种烦恼与困惑，让生命的每一天都阳光灿烂。

编辑推荐

生活中难免烦恼、迷茫，本书为您的心灵健康导航，从9个方面讲述如何维护心理健康，包括心理健康的5大营养素，职场中的人际关系，如何减压，如何调节与控制自己的情绪，情感空间，工作与家庭，职场危机，职业倦怠，8小时工作以外的生活等。让您在时尚生活的同时拥有愉悦的心情，健康的人生，从容应对各种烦恼与困惑，让生命的每一天都阳光灿烂。

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