

# 《你可以不抓狂》

## 图书基本信息

书名：《你可以不抓狂》

13位ISBN编号：9787506071495

出版时间：2014-6-1

作者：刘宇辉

页数：232

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)

# 《你可以不抓狂》

## 内容概要

21世纪是知识经济时代，更是心理资本时代，同智力资本一样，心理资本在21世纪也应当成为每个企业资产负债表上的一项重要资产。无论所处何处行业，未来十年内所有企业面对的主要挑战将是如何支配以及管理员工的情绪和理智。不论是管理者还是员工，都有一个心理资本，资本状况是优良还是糟糕，对作业绩至关重要。

本书结合案例，为职场新人、管理者面临的职场心理问题提出解决方案，特别是针对团队心理资本建设给出了实用的指导。

# 《你可以不抓狂》

## 作者简介

刘宇辉，北京大学心理学硕士，IT行业资深猎头，资深企业人力资源管理顾问；资深职业心理咨询顾问，个体成长导师，尤其专注IT人才的长期发展与规划；积极心理学在职业发展领域的先行者与开拓者；

# 《你可以不抓狂》

## 书籍目录

第一章不得不关注的抓狂表现：闪烁的职场红灯

抓狂表现之一：倦怠的阴霾

抓狂表现之二：令人窒息的压力感

抓狂表现之三：被管理者的咆哮

抓狂表现之四：管理者的烦恼

抓狂表现之五：躲不开的裁员危机

第二章抓狂表现的深度分析：识别抓狂背后的情绪

隐蔽情绪之一：痛苦

隐蔽情绪之二：愤怒

隐蔽情绪之三：恐惧

隐蔽情绪之四：厌恶

第三章容易抓狂的人格类型

容易让别人抓狂的类型——攻击型

容易让自己抓狂的类型——消极型

第四章化解抓狂情绪的尝试

吸引力法则

别总拿个性说事儿

第五章实践从今天开始

了解你自己

了解父母与社会环境

一种值得推荐的方法——记日记

这些书籍也许对你有用

附录一：音乐处方

附录二：关于MBTI职业人格测试

# 《你可以不抓狂》

## 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)