

<<谁为职场心伤买单>>

图书基本信息

书名：<<谁为职场心伤买单>>

13位ISBN编号：9787113128029

10位ISBN编号：7113128025

出版时间：2011-7

出版时间：中国铁道

作者：顾歌

页数：282

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>

<<谁为职场心伤买单>>

内容概要

本书涉及了职场员工的各类心理问题，包括职场压力、职场人际关系、职业女性问题等。尽管这些问题已经得到社会的广泛重视，但在实际解决时，却不知所措。再纵观理论界，已出版一些与职业心理和eap相关的著作，但是组织行为学方面的书籍可操作、借鉴的资料是少之又少，已有的管理心理学、职业心理健康等方面的书籍也多注重理论研究，缺少案例分析等实证研究。针对此种情况，本书正是抱着拾遗补阙的心态酝酿直至付梓。虽历时二年，添加修补，还是有挂一漏万之嫌，但再不出来，实在是无法向诸同事交待。我谨希望此书不仅可以成为所有职场人士的心理自助手册，更可以成为企业hr们辅助员工调整职业心态的实用参考工具。

本书主要通过案例分析的形式展现eap计划的解决方式，案例之后既有针对案例的解决方法、相关心理知识、从员工角度出发的自助方式，也有关于eap实施的一些介绍内容，可供企业主管部门借鉴。

本书共分为十章。第一章通过网瘾、慢性疲劳症等职业常见症状介绍案例，分析了职业与健康之间的关系，阐释职业和健康并非矛盾双方，而是可以有机整合，合理共赢的。

<<谁为职场心伤买单>>

作者简介

顾恺颀，本名顾刚(Gordon)因主持过湖南卫视《播报多看点》节目中的《顾歌读心闻》版块，而
又名“顾歌”。

美国泛美联合大学(IAU)PH . D ;

曾从事金融事务及法律工作多年，持有法律工作执照；2000年后历经国家心理咨询师资质认证、
中德精神分析三年连续项目训练及认知行为、存在主义、催眠等多项心理治疗训练；

作为知名的危机干预专家，曾投身2008年“5.12”汶川地震、2009年新疆“7.5”事件、2010年上
海“11.5”特大火灾等重大社会事件心理救援工作。

.....

<<谁为职场心伤买单>>

书籍目录

第一章 职业与健康，共赢的不矛盾双方

【职场eq1】“网瘾”也是职业病?关注新职场健康问题

心理小贴士：网络成瘾

顾歌支招：警惕开心网带来的隐患

心理测试：全世界最简单的网瘾测试

【职场eq2】警惕让你短命的工作方式

心理小贴士：慢性疲劳综合症

顾歌支招：五步法对抗慢性疲劳症

心理测试：疲劳症的早期检测

【职场eq3】周一综合症

心理小贴士：星期一综合症；

顾歌支招：“星期一综合症”的应对

【职场eq4】你患了“迟到综合症”吗

顾歌支招：迟到综合症疗法4小妙招

心理测试：你是迟到大王吗

【附：】职场剩女玉凤制造的经典自恋故事

心理测试：测测你的自恋倾向

第二章 良好职场习惯，助你踏上升职之路

【职场eq5】当我们都成为橡皮人的时代

心理小贴士：橡皮人时代的橡皮人

顾歌支招：让橡皮人快乐起来

心理测试：测测你是不是橡皮人

【职场eq6】白领缘何恋上“杀人”

心理解析：限制级杀人游戏

心理测试：从“杀人游戏”看你的工作魅力度

【职场eq7】请不要轻易撒谎

顾歌支招：成为撒谎高手

【职场eq8】角色冲突

心理小贴士：角色冲突

顾歌支招：加强“角色”协调能力消除“角色冲突”

【职场eq9】克服职场强迫症

心理小贴士：工作强迫症

顾歌支招：改善工作依赖，恢复生活平衡

心理测试：你有职场强迫症吗

第三章 职场关系

【职场eq10】我被自己人卖了

顾歌支招：请与下属保持距离

【职场eq11】我的职场爱情该继续潜伏吗

心理小贴士：办公室恋情

顾歌支招：陷入办公室恋情，该如何处理

【职场eq12】职场友谊：祸福相依

心理小贴士：职场友谊

顾歌支招：职场友谊如何保鲜

心理测试：测测你的职场人际关系

第四章 职业生涯，非限定性职业规划

<<谁为职场心伤买单>>

【职场eq13】跳槽，想想容易做做难

顾歌支招：考虑好了再跳槽

心理测试：你适合跳槽吗

【职场eq14】如何像杜拉拉那样升职

顾歌支招：职场升职心理调适策略

心理测试：职场中你的升职运如何

【职场eq15】“脚踩两只船”——兼顾主业与副业

顾歌支招：专职和兼职，如何平衡

心理测试：测试你的职业气质

【职场eq16】“面试恐惧症”

心理小贴士：面试恐惧症

顾歌支招：如何才能克服“面试恐惧症”

心理测试：面试恐惧症的快速自测

第五章 职业暗礁，撞还是绕？

【职场eq17】你是否遭遇过办公室流言蜚语

心理小贴士：流言蜚语

顾歌支招：如何应对办公室流言蜚语

心理测试：测一测你受办公室流言蜚语影响的程度

【职场eq18】苦不堪言的职场性骚扰

心理小贴士：职场性骚扰

顾歌支招：女性该如何应对职场性骚扰

心理测试：测测你对抗性骚扰的程度

【职场eq19】你是我的蓝颜知己，我是你的红颜知己

顾歌支招：用技巧挽回游离出去的心

第六章 职业女性，谁在乎你的角色分裂

【职场eq20】左边生育右边升职

心理测试：测测你对领导角色的准备

【职场eq21】为了工作，我失去家庭

顾歌支招：女人更应让工作和生活平衡

【职场eq22】跟男友竞争主管职位，我该让步吗

心理测试：测测你处理职业角色与生活角色的能力

【职场eq23】左边事业右边婚姻——“剩女”的两难选择

心理测试：测测你的“剩女”潜质

第七章 老板和下属，不是猫和老鼠

【职场eq24】领导，不要太让我怕你

顾歌支招：面对恐惧心理，试试顾氏6s自助减压法

【职场eq25】我成了上司的“挎包”

【职场eq26】跟老板太亲密害了他

顾歌支招：不卑不亢，保持距离

【职场eq27】和老板相处之道

顾歌支招：老板和员工，其实没这么难相处

心理测试：“最难共事者”测验

第八章 职场外的生活角色

【职场eq28】养家的职场女

心理小贴士：社会性别角色及其压力

心理测试：测测你的大脑是男性还是女性

【职场eq29】家庭硬伤：婚姻&婚外情

<<谁为职场心伤买单>>

顾歌支招：如何立即摆脱愤怒

【职场eq30】不公平的家庭分工

顾歌支招：婚姻就是宽容，各自获得快乐的渠道

心理测试：最适合你的婚姻生活是怎样的

【职场eq31】职场人际关系的背后

心理小贴士：我们的生涯发展背后的心理学

第九章 谁为我的职场心伤买单

【职场eq32】职场压力扫描

顾歌支招：职场健身健心技巧

心理测试：快速检测你的压力

心理小贴士：顾歌谈心理咨询

【职场eq33】员工心理健康助企业摆脱危机

心理小贴士：eap(员工帮助计划)

第十章 直面危机

【职场eq34】当遭遇经济危机

心理小贴士：幸存者综合症

顾歌支招：如何面对幸存者综合症

【职场eq35】职场中遭遇灾难

心理小贴士：在面对灾难时常见的压力反映

顾歌支招：我们如何应对灾难

【职场eq36】流行病采了，你恐慌了吗

心理小贴士：逆境商数

顾歌支招：逆境心理的调适

【职场eq37】灾难中的危机干预

心理小贴士：创伤后应激障碍

顾歌支招：如何迅速提升自我抗挫折能力

心理测试：了解自己的应激能力

【附：】顾歌“5.12”四川心理救助工作日志

【后记：】爱满心潮健康依靠

<<谁为职场心伤买单>>

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>