

<<放飞心灵>>

图书基本信息

书名：<<放飞心灵>>

13位ISBN编号：9787506428019

10位ISBN编号：7506428016

出版时间：2004-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：文浩

页数：293

字数：228000

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>

<<放飞心灵>>

内容概要

每天穿着笔挺的职业装穿梭于高楼大厦间，为什么他神采飞扬、步履轻快，你却满面愁云、精神倦怠，似有无限心事？

一个人要生存，他必须工作，而在每天为工作的匆忙奔波中，你必须学会承受。

本书为那些被工作所累的白领阶层找到了缓解压力、轻松生活和工作的答案。无论你是初涉职场的“门外汉”，还是资深的“办公室明星”；无论你是默默无闻的小职员，还是成绩斐然的部门主管或经理；无论你正在为跳槽所苦，还是为升职所扰，阅读此书后，都有在每一节的案例中找到自己似曾相识的经历，也会找到解决职场中出现问题的答案，你将会在未来的职场工作中变得更从容、更成熟，更加自信地面对职场压力的挑战。

<<放飞心灵>>

书籍目录

第一章 配好装备 迎接挑战——找到压力的来源 态度决定一切 工作不是人生的全部 不妨与压力握手
电脑也来施压第二章 迅速定位 胸有成竹——新人职场成功术 已经是职员 打好第一枪 每天都是新的
试用期尽展才华 突破孤立无援第三章 养精蓄锐 突出重围——压务底下求生存 明天还要继续 将忧虑打
折 避免疾病的缠绕 受责难并不是世界末日 把辞职变成艺术 跳槽不必如此为难 “工作狂”也可以轻松
做第四章 消除嫌隙 共同合作——和同事一起成功 创造自己的工作空间 与同事的最美距离 办公室友谊
第二 欣赏你的同事 和“菲佣”说再见第五章 不卑不亢 宠辱不惊——没有什么可以打击你 错把上司当
成猫 遭遇不良上司 敢对上司提要求 升职没烦恼 为什么晋升的不是我第六章 修身养性 怡然自乐——
别让工作主宰一切 在运动中享受 休闲让你更轻松 虚无飘渺的力量 去发泄一下 把部分工作给别.....

<<放飞心灵>>

章节摘录

书摘 缺乏冒险精神 它的程度因人而异，因压力种类而异。

那些被心理学家称为敢于冒险和追求轰动效应的人需要大量的挑战和冒险，以加速脉搏跳动而进入高度兴奋状态。

然而对于那些缺乏冒险精神、不敢追求轰动效应的人而言，一个具有挑战性的职业就是致命的压力。他们会发现自己几乎不可能长期承受各种挑战和冒险所带来的精神上的巨大压力。

如果这种压力持续过久，他们便会感到自己的处境岌岌可危，时时觉得紧张、受压抑，对一切都诚惶诚恐。

过分关注自我形象及自我身份 多数人是职业来识别身份的，当回答自己是谁时，许多人会在说出自己名字之后，随即说出他们的社会地位及令人羡慕的职业。

不过，这很容易使人对你的职业能力产生怀疑，进而引起对自身价值的怀疑，并因此感到威胁和压力。

过分关注自我形象及自我身份的人常常感到孤独寂寞，缺少安全感，对自己缺乏信心，于是他们拼命地工作，以此来提高自己在别人眼里的地位。

其后果是，如果这种职业自豪感受到挑战，他们就会变得极具侵略性或防范性，常常被围困在过多的毫无必要的争论中。

他们的态度常常招致别人的攻击，例如一些教师，如果他们过分强调职业尊严和地位，反而会在孩子们面前降低威望，教师越是怒气冲天，学生越是不以为然。

自我谴责 有时，我们会为职场生活中的错误而自责或受到责备，一个成熟的人应当能客观地说出谁该受谴责，否则，由此而产生的不公正感会无形中增加压力。

尤其是有些人会为一些实际上超出了控制范围的事而坚持自我谴责，包揽一切责任：应该对紧急情况有先见之明，应该事先采取措施防患于未然，应该更多地承担义务，应该工作得再勤奋一些……自我谴责的理由是无穷无尽的。

与此相反的则是因不能承认自己的错误而承受压力。

性别差异 男性与女性谁的压力承受能力更强？这一点尚不明确。

由于个人差异和潜在压力本身巨大，所以单纯从性别上划清界线是没有意义的。

统计数字表明，感情错误的发生率在女性中较高，而与压力相关的疾病(如心脏病、中风等)则多见于男性。

打扫办公室的心理卫生 从某种意义上说，办公室的心理卫生比大气、水质、噪音等的污染更为重要，它会涣散人们工作的积极性，乃至影响工作效率、工作质量。

当人们走进办公区时的情绪是积极的、稳定的，就会很快进入工作角色，不仅工作效率高，而且质量好；反之，情绪低落，则工作效率低，质量差。

如果在办公区内，工作人员善于协调与控制自己的情绪，就会生机盎然，充满活力，卓有成效。

在日常工作中，人际关系是否融洽非常重要。

互相之间以微笑体现友好、热情、温暖，以健康的思维方式考虑问题，就会和谐相处。

工作人员在言谈举止、衣着打扮、表情动作等方面，均可体现出是否有健康的心理素质。

在办公室里接听电话，也能体现出工作人员的心理素质。

微笑着平心静气地接打电话，会令对方感到温暖亲切。

尤其是使用敬语、谦语收到的效果往往是更好的。

不要认为对方看不到自己的表情，其实，从打电话的语调中已经传送出了是否友好、礼貌、尊重他人等信息。

上司应主动关心员工，了解员工情绪的周期变化规律，根据工作情况，采取放“情绪假”的办法。

工作之余，组织一些文体体育活动，不仅可以丰富生活，而且还可以运用这种积极方式消除不良情绪。

有条件的公司可建立员工心理档案，并定期组织“心检”，不要等到问题严重了才寻求解决的办法。

经常组织一些“健心活动”，使工作人员能够经常保持积极向上的、稳定的情绪，掌握协调与控制消

<<放飞心灵>>

极情绪的技巧与方式。

站出来争取你的权利 那些在别人提出不合理的要求时也很难说“不”的人通常把自己的为难归结于以下原因：

对自己的判断力缺乏自信，不知道什么是自己应该做的，什么是自己不该做的。

渴望讨别人的喜欢，担心拒绝别人的请求会让人看不起自己。

对自己能成功地负起多少责任认识不清。

具有较“完美”的道德标准，会为“拒绝帮助”别人而感到内疚。

觉得自己低人一等，把别人看成是“权威人士”。

然而，不论出于何种理由，这些不敢说“不”的人通常承认自己受感情所支配，他们在别人提出要求时没有一个准备好的答复，因而常不假思索地答应下来。

在人际交往中，许多与同事相处得非常融洽的人，很多事情都做得恰到好处。

例如，他们一般非常清楚自己与同事利益的关系。

当他们保护自己利益的时候，同事们也往往很尊重他们应得的利益。

坚守住自己的权利事实上是做人的基本原则，如果你随便允诺，同事们就有可能占你的便宜，那么你不但失去了维护权利的能力，而且还丧失了站出来争取权利的尊严。

这并不是说人不应该大方，不应该慷慨，而是说帮忙必须是有意义的，无损尊严的。

如果你向同事做出了让步，但又负担不起这种让步，那么你的行为最后只能由你自己来付出相应的代价。

在工作中，有许多人是非常痛苦的，因为这种类型的人处处都在妥协，他们不能原谅自己，因为他们总是一次又一次地妥协。

他们知道自己应该勇敢些，可是他们却被证明已经是一位懦夫了。

你为什么一定要妥协呢？在短暂的一生中，人应该勇敢地去面对生活，好好地守住自己的底线。拒绝别人的结果并不如你想像的那么可怕。

所以，与其做个懦夫，不如勇敢地说“不”。

不是压力导致你精疲力竭，而是你缺少间歇性的缓解和恢复。

做做体力劳动。

例如，清扫办公室的地板，整理桌子上的办公用品。

给朋友写封信。

把你最近的精神状态或者一些不愉快的事告诉你的朋友。

当信寄出去的时候，你的心底会有轻松的快感。

如果是位男士，不妨试试在感到紧张的时候摘下领带；如果是位女士，可以把长筒丝袜降低一点。这样会摆脱受束缚的感觉，心理上会轻松不少。

改变穿着。

一成不变的工作也许造就了你灰暗色调而且缺乏变化的穿着。

试着换上色彩亮丽又不失端庄稳重的服饰，你会立刻觉得自己容光焕发。

记住，发脾气是无能的表现，懂得释放、化解愤怒和压力则是一种有涵养的表现。

把部分工作分给别人 给自己定位 工作中有许多事情并不是人们想像中的那么重要。

如果某件事做不做无伤大碍，就可以将它放弃。

并不是所有的事都值得你花时间和精力去处理，放弃它实际上是为其他重要的事情蓄积力量。

不会放弃的人，不仅会身体疲劳，而且会心理疲劳，从而导致工作效率的下降，影响工作质量。

即使你是一个日理万机、责任重大的人物，也没必要事事关心，事事周全，否则恐怕就是转成了陀螺也无济于事；就算你已经做得无可挑剔，你差不多也已经衰弱不堪了。

也许这样的声音随时左右着你：“放假？别人可都在工作！”“那份文件非你亲自过目不可！”“你不应该松懈，你完全应该比现在更有成就。”

”这些声音频频和你内心里真正的意愿相违背。

你被动地想满足那种种期望，然而却因矛盾的压力依然无法更有效地工作。

要使自己的作用发挥到最大，应该学会合理分配时间和最有效地管理职责。

<<放飞心灵>>

完成自己的角色定位，努力争取当好自己的角色。

对于在职场中打拼的人而言，合理而科学地安排时间是一门必修课。

所有的工作都应预先做好计划，并在规定的时间内完成，不要耽误下一件事的时间；将手头的事情按轻重缓急排序，重要的事情先做，要做到安排时间先紧后松；随时准备一个安排工作日程的小本子，将重要的事情、临时想到的念头记录下来；在工作时间内将工作有条不紊地处理完，并对第二天的工作做好准备。

当工作结束后，要充分利用自己的闲暇时间，切忌将工作带回家做。

像这样安排好时间，就会体会到顺序与节奏之美，而不是感到整天手忙脚乱。

.....

<<放飞心灵>>

媒体关注与评论

引子办公室丛林中的压力舞蹈 自从亚当、夏娃偷吃禁果，上帝降罪于人类以来，压力就成为人类生命的一部分。

但是，不同的人经历同样的事情，有时会有完全不同的压力反应。

尤其是在好似战场的职场中，对于高标准的工作要求、工作中的角色冲突、压制个人才能的正常发挥以及职场中的明争暗斗、拉帮结派、勾心斗角等险恶环境所造成的压力，不同的人都会有不同的压力反应。

如此看来，压力与我们之间的关系是极为复杂的，它取决于我们看待事物的观点以及运用哪些自身优势来与压力共舞。

现代文明给穿梭在钢筋水泥丛林中的现代人太多的竞争与压力。

职场中的失败、挫折、失落、厄运、危机，直接导致了情绪的紧张及生活的烦恼，甚至会导致忧郁、失眠、焦虑或其他现代文明病。

某种程度的压力是必要的，正常的压力可以让我们保持奋发向上，使我们高效率地工作。

但事实上并不那么简单，很多人在面临压力时往往无所适从，不知所措，其本质原因就是心理上

和感情上抵触它，不能正视压力的存在，更不能由衷地接纳它和科学地处理它。

其实，大家觉得活得洒脱的人，惟一与我们不同的是，他们就像控制电灯的开关一样能够随心所欲地控制、调剂职场中所遇到的各种压力，人的各种压力其实多是由心理紧张引起的。

当我们真正学会了缓解职场压力时，我们会觉得它比吃饭、睡觉难不了多少。

成功地处理压力，可以使你更深入地认识自我，更加自信地面对未来的挑战，并提升心理成熟度。而被压力击垮，则会使你萎靡不振，抑郁难平，生活在悲观失望中难以自拔。

从某种意义上说，与压力共舞，这就是生活的艺术。

本书融会了“办公室政治专家”、美国著名心理学家吉尔·弗兰克有关缓解职场压力的精髓论著，从心理层面上探讨、解析了各种情境下压力产生的根源和应对措施，相信对每一位忙忙碌碌的现代人来说都大有裨益。

作者 2003年11月

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>