

# 带着快乐去上班



[带着快乐去上班 下载链接1](#)

著者:张西超

出版者:中信出版社

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787508608457

带着快乐去上班，现代职业心理健康DIY手册。中国职业心理健康概念的首倡者倾力推出。

不要让压力成为你职业生涯木桶上最短的一块木板，源自数十家组织机构、近十万员工、多年职业心理健康指导经验的结晶。

你的职业安全感良好吗？你是否有过人际关系紧张的时刻？你有没有遭遇过工作枯竭？你的心灵是否受到过抑郁的感染？办公室综合征你听说过吗？你的工作与生活能否保持平衡？……

这本小小的职业心理健康手册将带领你勇敢面对职场中遇到的种种心灵陷阱，与你分享职业心理咨询专家的第一手经验、案例和解决方案。让你的职业和生命更加灿烂，让你每天都带着快乐去上班！

一个人赚得了整个世界，却丧失了自我，又有何益？的确，自我才是生命的核心和承载体，所以，首先还是让自己先做一个身心健康的人吧，否则想为事业拼搏、想为自己所爱的人负好责任都不大可能……你可能无法改变世界，但你可以改变自己的态度和视角。心灵的自我成长是我们每个人一生的课题。

作者介绍:

目录:

[带着快乐去上班](#) [下载链接1](#)

标签

职场

励志

藏书

心理学

张西超

中国

EAP

宝安移动新安厅书目

评论

真不好意思说自己翻过这本书……

昨天无意中在一个没有人的工位上看到这本书，薄薄的一本。我觉得我需要读一下。

对于职场人士，还是有很好的建议，只是缺了点操作性，算是入门制作吧。

蕴秀书坊 2007.7.7

很值得一看的书.里面的一些表格很实用,譬如说那个关于时间管理的表格.

总之身在职场不得不学会面具

能垃圾到这种程度是很不容易的，看完后完全不记得内容，除了觉得浪费时间没有任何感受。

[带着快乐去上班](#) [下载链接1](#)

书评

[带着快乐去上班](#) [下载链接1](#)