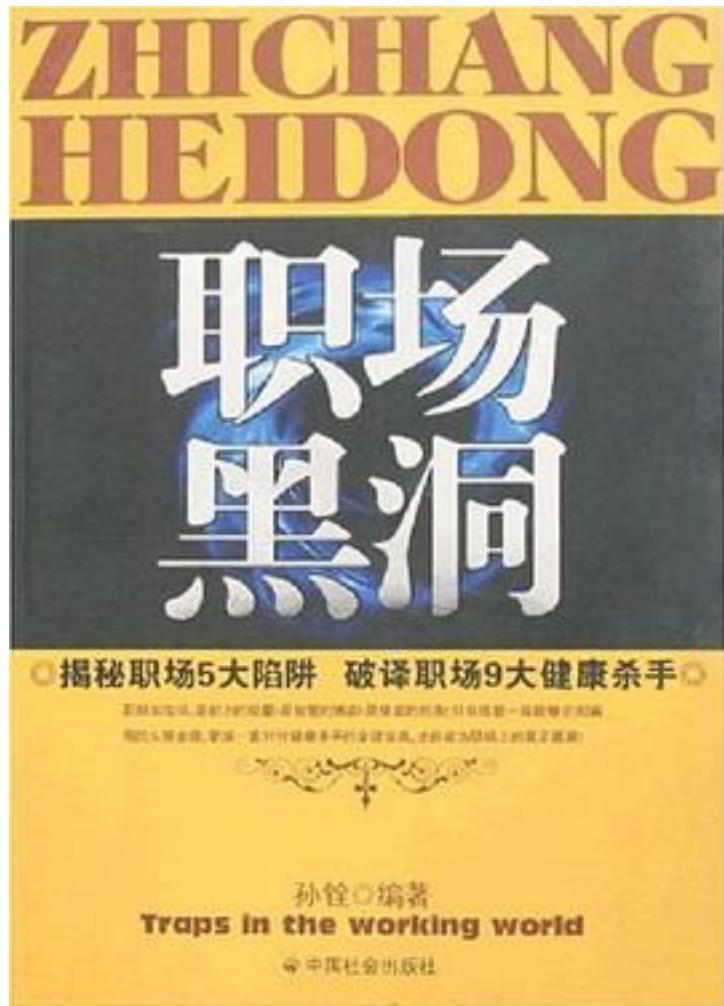


# 职场黑洞



[职场黑洞 下载链接1](#)

著者:孙铉

出版者:

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787508717586

商场上风起云涌，职场上变幻莫测，不论是商家的陷阱还是职场中的圈套；不论是职业

人的健康杀手还是对症下药的良方，在此书中都尽收眼底。

若想战败敌人，不掉进“职场的黑洞”，最好翻开这本职场“圣经”，让它为你指点一二。

本书提供了很多有利于健康的解压方式以及营养的要素。职场如战场，是能力的较量！是智慧的博弈！是体能的抗衡！只有练就一双能够识别骗局的火眼金睛；掌握一套对付健康杀手的金律宝典，才能成为职场上的真正赢家！

作者介绍：

目录: 上篇 职场常见陷阱

陷阱一面试陷阱

离职陷阱

期望陷阱

隐私陷阱

缺点陷阱

薪资陷阱

心态陷阱

素质陷阱

品质陷阱

忍力陷阱

压力陷阱

误导陷阱

保密陷阱

经历陷阱

情景陷阱

陷阱二人际陷阱

承诺陷阱

补缺陷阱

小人陷阱

朋友陷阱

蒙骗陷阱

合同陷阱

试用陷阱

升降陷阱

陷阱三跳槽陷阱

金钱陷阱

前程陷阱

人情陷阱

热点陷阱

跨行陷阱

挽留陷阱

陷阱四招聘陷阱

广告陷阱

待遇陷阱

智力陷阱

羊头狗肉

名称陷阱

明星陷阱

职介陷阱

储备人员

传销陷阱  
宣传陷阱  
逃避破产  
变相施压  
押金陷阱  
狡兔陷阱  
偷梁换柱  
包办陷阱  
门票陷阱  
实习陷阱  
推销陷阱  
体检陷阱  
陷阱五培训陷阱  
真假培训  
巧立名目  
大网捕鱼  
甜言蜜语  
缺乏经验  
一试就用  
高薪诱惑  
下篇 职场隐秘杀手  
序章 职场疲劳综合症  
不是病的病  
心态要緊  
别和疲劳叫劲  
名牌人的背后  
有的人是累死的  
疲劳的危害  
九大隐秘杀手  
疲劳的原因  
从激情到崩溃  
疲劳的症状  
诊断标准  
健康的标准  
基本对策  
疲劳的意义  
杀手一生理疲劳综合症  
原因及危害  
偷闲是技术  
洗热水澡  
你会睡觉吗  
头疼让人头痛  
会吃会喝  
笑口常开  
寻找崩溃点  
培养良好习惯  
坐出来的毛病  
夜猫子计划  
脑力劳动者  
投机就是取巧  
不做工作狂  
直面困难  
放松再放松  
散步法则

## 杀手二节后疲劳综合症

五大原因

保持平常心

节日安排

以休息为主

恢复小技巧

管好自己的嘴

比较的郁闷

自我调理能力

网聊的诱惑

时尚休闲方式

假日健身

聚会的常识

郊外野营

多想开心事

情绪转移

视觉想像

## 杀手三办公室智力衰退

做深呼吸

办公室静坐

八大元素

有氧运动

办公室简易操

良好习惯

钓鱼健脑

办公室里的禅

咖啡因

肩颈部僵直

应对干燥

睡眠质量

动态静态

新信息冲击法

视觉疲劳

放松运动

## 杀手四职场冒险厌恶症

职业规划

守旧与创新

怕什么

激励与疲劳

重新规划

真假乐观

职业生涯重塑

职业计划

疲劳前就休息

喜思冥想法

深度放松法

指导性想像法

攀岩运动

滑翔伞

## 杀手五职业厌倦综合症

厌倦的原因

人际关系

时间管理

提高时间效率

工作调剂  
职场错位  
单调的搬砖工作  
走得远一些  
不断学习  
自我控制  
坦然面对  
自我调适  
心理品质  
清理办公桌  
蒸馏水启示  
办公室常见病  
盆栽法  
杀手六心理疲劳综合症  
磨牙是心理疲劳了  
放松和休息  
有氧运动  
八十分标准  
减压新思维  
降低期望值  
简化生活  
格式塔心理疗法  
提升心品素质  
心理平衡技巧  
练练瑜伽色彩心理疗法  
下班之后  
跆拳道运动  
跳舞唱歌  
保持适度运动  
间歇性缓解恢复  
杀手七情绪疲劳综合症  
普遍性及危害  
抑郁与职业  
抑郁与性格  
抑郁与境况  
情绪缓冲法  
调节情绪秘方  
情绪宣泄  
情绪控制  
情绪快速转移  
消极情绪绝缘  
倦怠情绪  
私人空间  
情绪抵抗力  
泡森林吧  
音乐调节法  
迎合情绪需求  
杀手八疲惫早衰综合症  
逃离的心情  
不能自我失控  
山田的智慧  
精疲力竭  
早衰的征兆  
早衰的原因

应对精疲力竭  
时间贵如油  
分清轻重缓急  
早衰综合症  
早衰也是病  
学会说“不”  
做做白日梦  
测试疲劳度  
好的习惯  
防早衰的食品  
都市女性防早衰  
男“性”必吃  
防治卵巢早衰  
防早衰八法  
女人防早衰  
男人防早衰  
杀手九电脑疲劳综合症  
加重疲劳  
网络狂暴症  
有害的臭氧  
烦人的电子邮件  
腕管综合症  
视觉综合症  
眼疲劳测试  
护眼十项建议  
抗肩部疲劳  
打字综合症  
十大弊病  
皮肤疲劳症  
网络综合症  
简易放松锻炼  
松弛练习  
营养增补  
多喝茶  
消疲护睛汤  
银杞明目汤  
明目食疗验方  
爽神明目茶  
自制水果饮  
附录  
1、疲劳倾向测试  
2、情绪指数测试  
3、疲劳指数测试  
4、时间管理能力  
5、应对疲劳能力  
6、潜在疲劳指数  
7、疲劳程度测试  
8、疲劳根源测试  
· · · · · (收起)

[职场黑洞](#) [下载链接1](#)

标签

职场

经典励志

评论

忘了 白读

---

师弟送的，呃，至于为什么，书没有我想要的营养成份

---

[职场黑洞](#) [下载链接1](#)

书评

---

[职场黑洞](#) [下载链接1](#)