

# 不想上班有救吗：26个职场困扰的心理学处方



[不想上班有救吗：26个职场困扰的心理学处方\\_下载链接1](#)

著者:张立人

出版者:中国法制出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787521602913

日常总是被一些职场困扰闹得不想上班？没关系，这一次有专业的心理医生为你提供解决方案。作者从“工作效能”“情绪管理”“成就动机”“同事互动”“主管互动”“面对客户”“领导能力”七个方面出发，以生动的案例，带领读者看清问题背后的真相，剖析其心理学层面的原因，并且提供给读者自我疗愈的练习。无论是职场新人，还是工作许久的上班族，无论身处职场的哪一个位阶，都应该细读本书，相信每一位读者都能从中获益。

作者介绍:

张立人，台湾大学医学学士、医学系讲师，台大医院精神科主治医师，曾任台湾网络成瘾防治学会、正念助人学会理事，《张老师月刊》专栏作者。专注于职场舒压、心理治疗、整合医学领域。代表作有《终结脑疲劳！台大医师的高效三力自愈法》、《大脑营养学全书》、《APP世代在想什么？》、《上网不上瘾》等。

目录: Part 1 工作效能处方

?实在忍不住，又滑了一下手机 \_ 002

疗愈处方?告别数码分心现象 \_ 007

?为什么老是不专心? \_ 011

疗愈处方?提升专注力的诀窍 \_ 015

?拖，拖，拖，到底要拖到什么时候? \_ 022

疗愈处方?克服导致拖延的非理性思考 \_ 026

?我快把自己给逼疯了! \_ 030

疗愈处方?修炼不完美的智慧 \_ 033

Part 2 情绪管理处方

?我压力好大，快喘不过气啦! \_ 038

疗愈处方?从自主神经了解身心状态 \_ 043

?吃这个也痒，摸那里也痛，怎么办? \_ 048

.....

• • • • • (收起)

[不想上班有救吗：26个职场困扰的心理学处方\\_下载链接1](#)

标签

2019年阅读

通俗

认知成长

职场

不值得

评论

问题很多，但处方不太管用的样子。还能怎么办，还是得上班。p.s作者一个台湾人，居然好多例子讲到微信唉。

-----  
心理学读物

-----  
在书店里一个小时翻完 有些东西还挺有用的

-----  
书店随便翻翻，有些难免觉得老生常谈

-----  
意外的还不错，台湾作者写的，好几处用到了甄嬛传举例..以及例子中的人名意外的好听。书中的26个问题是精心挑选过的，职场中的人非常有共鸣，但应对方法的实操性可以再提高一下，总的来说值得再看一遍。

-----  
[不想上班有救吗：26个职场困扰的心理学处方 下载链接1](#)

书评

-----  
[不想上班有救吗：26个职场困扰的心理学处方 下载链接1](#)