

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生，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](#)