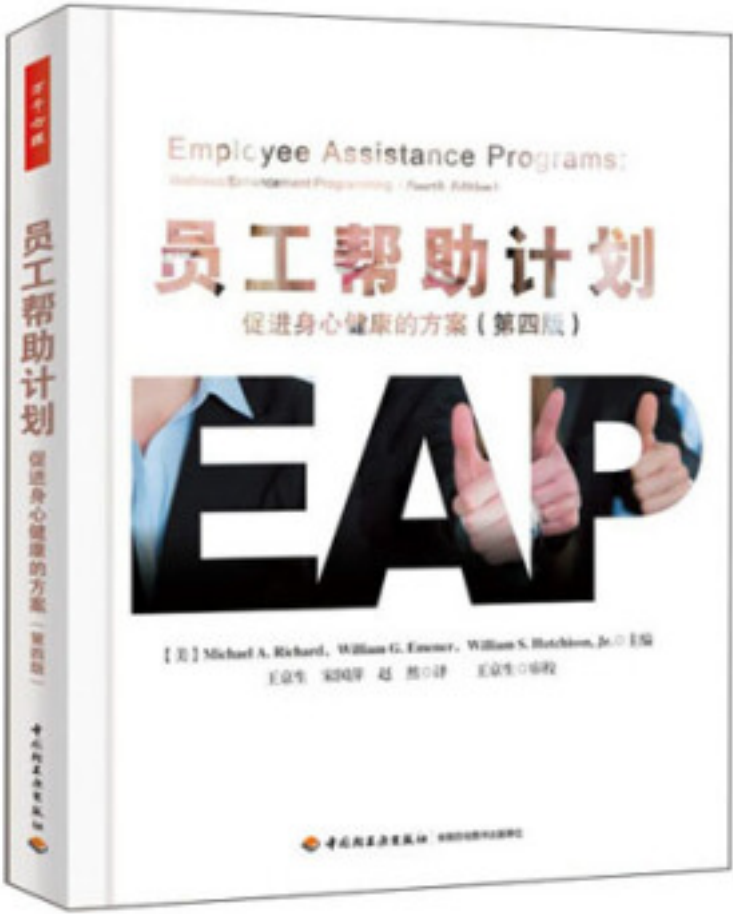


员工帮助计划：促进身心健康的方案（第4版）



[员工帮助计划：促进身心健康的方案（第4版）_下载链接1](#)

著者:[美] 理查德（Richard M.A.） 编，王京生，赵然，宋国萍 译

[员工帮助计划：促进身心健康的方案（第4版）_下载链接1](#)

标签

评论

读书让人明白事理。韩愈曾说“人非生而知之者，孰能无或？”我想最大的疑虑也莫过于不明事理吧，读书里的名人，也许刚好可以找到答案，看世界名人的作人处事，从中可以学到许多方法，对于明白事理，应是非常重要的吧。

在书籍中品味知识的博大精神。在书籍中培养修养的文雅得体，在书籍中开拓视野看大千世界，在书籍中学做人处事的方法道理。这也许是读书的真正目的吧.

表示真的很好用 自己看 能学到很多东西 对心理辅导有很大的帮助

争取在过年前看完啊。。。身心健康，这是以后的工作主题

还没开始看，书质量还行。

新鲜出炉的eap百科全书，比较实用，性价比一般。对于想要从事该方向的工作人员是个参考。该书具有时代性与超前性，对我国开展EAP有很大参考性。

纸质特别不好，感觉和盗版的一样…… 心中十分疑惑

经典健康管理书籍

好，朋友推荐的书，看过之后看效果

没事看看挺好的，书不错~~送的也快

东西用着不错，价格核算，性价比高

很不错的一本书

一本EAP相关值得看的书，内容简单易懂，信息量大

内容清晰易懂，适合入门级的朋友看

书很不错，只是里边是外国的例子

书很好，值得一看！！

还好，书的质量还是很不错的！

东西不错，质量好，值得购买

eap全书

纸质一般，总体还行！

评价五个字

专业书籍

还没有看

很好！

好！

EAP (Employee Assis

即员工帮助计划，是企业组织为员工提供的系统的、长期的援助与福利项目。目前世界500强中，有90%以上建立了EAP。美国有将近四分之一企业的员工享受EAP服务。经过几十年发展，EAP的服务模式和内容包含有：工作压力、心理健康、灾难事件、职业生涯困扰、婚姻家庭问题、健康生活方式、法律纠纷、理财问题、减肥和饮食紊乱等，全方位帮助员工解决个人问题。

完整的EAP包括：压力评估、组织改变、宣传推广、教育培训、压力咨询等几项内容。具体地说，可以分成三个部分：第一是针对造成问题的外部压力源本身去处理，即减少或消除不适当的管理和环境因素；第二是处理压力所造成的反应，即情绪、行为及生理等方面症状的缓解和疏导；第三，改变个体自身的弱点，即改变不合理的信念、行为模式和生活方式等。

EAP服务通过帮助员工缓解工作压力、改善工作情绪、提高工作积极性、增强员工自信心、有效处理同事/客户关系、迅速适应新的环境、克服不良嗜好等，使企业在节省招聘费用、节省培训开支、减少错误解聘、提高组织的公众形象、改善组织气氛、提高员工士气、改进生产管理等方面获得很大收益。

一项研究表明，企业为EAP投入1美元，可节省运营成本5至16美元。目前财富500强企业中，有80%以上的企业为员工提供了EAP服务，同时，EAP计划也开始大踏步地进入中国企业。

买来看看，研读研读。

。 。

。 。 。 。 。

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你

是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细! 这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去, 越做越好 [QY]"

写给我们渐渐失去的故乡，关于作者，李若瑄，复旦大学历史系硕士。以放养姿态生长在云南边地小城，18岁离家求学，从此开始漂泊生活。现供职于知名杂志海外版，长期奔波各地，所见所闻愈多，愈怀念自己童年时代的小城生活，书写自己童年时代的小城故事。

我反复阅读的《生长在80年代的小城》全书写了四个季节，自然是春夏秋冬，十八段回忆，带我回到新雪旧房的故乡，回味其中的乐趣，重返十二岁，去感受故乡留给我们的、还能回忆起的点点滴滴……我们可以从中回忆起自己儿时的故事，脑海中故乡当年记忆犹新的样子。此书不仅会带领读者走进书中的世界，与作者共同回忆其中的故事中，仿佛充当着故事中主人公，乐趣无穷。而且使读者想起自己当年的童年，当年的故乡，当年生长的小城。我喜欢《生长在80年代的小城》，喜欢作者的叙事方式和书写风格。故乡是很小的时候，你觉得这里是天底下最好的地方，哪里你都不愿意去，就愿意待在父母身边；长大了，你觉得这里很乏味，任何一处地方都比这里精彩，你渴望到他乡开始一段全新的生活冒险；然后呢……随着离家时间的越来越长，你对家乡已经渐渐模糊的记忆居然越来越清晰，过去的细节在你的脑海里，在反复的回忆里越来越历历在目，你开始越来越思乡，回忆以往的点点滴滴，可惜的是，你发现你自己永远可能也回不去了……

欢乐的童年，闪光的小城，深深的烙在脑海。一提童年故乡，满是傻事，把小水壶放在火炉上烧，用刀片把家里的窗帘割成一片一片的；满是开心，吃到很棒的零食，看到很棒的漫画书，永远没有烦恼。我喜欢泼水节大作战，对傣族的文化充满好奇，喜欢他们互相泼水时的“大作战”，喜欢他们使用的“武器”，喜欢他们在上学路上的斗智斗勇，喜欢对年轻男女的集体“攻击”，泼水节就是一场属于年轻、属于爱情的狂欢。我喜欢初夏的东卡河，喜欢东卡河给小城人带来的方便，喜欢东卡河教会了人们游泳这一技能，我喜欢东卡河的春夏秋冬。我也喜欢我的同桌，我喜欢小城的新年，我喜欢过大年。

。这本书的装帧设计以图片做辅助，在文字的作用下，场景更加详实，出现在眼前。分成四个季节，十八个故事的这种书写格式，使书章节更加有序，更加明了。作者语言风趣幽默，故事情景仿佛再现。

写给我们渐渐失去的故乡，无论走到哪里，看到怎样的风景，这个世界上，最美丽的始终是回家的那条路……

期待好久了

对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

[员工帮助计划：促进身心健康的方案（第4版）](#) [下载链接1](#)

书评

