

<<职场SPA>>

图书基本信息

书名：<<职场SPA>>

13位ISBN编号：9787111253303

10位ISBN编号：7111253302

出版时间：2009-1

出版时间：机械工业出版社

作者：刘青 编著

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;职场SPA&gt;&gt;

## 前言

人，都是情感动物。

尤其是在这个不断变革的新时代里，不管是什么原因，总会为职场中的各种事情而产生相应的心理波动。

或许我们经常将这种心理的波动称为自己内心的真实反映，并尊重自己的内心。

但是，大多数时候正是我们内心的这些真实所想断送了我的职场前途！

心理学家指出，不管什么原因产生的心理波动，都会给你的工作及生活带来一定的负面影响。

生活中，我们至亲至爱的亲人们往往能够给予体贴和关爱，而职场中却非如此！

我们的上级、同事，甚至下属，往往会因为我们偶尔一次的失误而记恨在心，甚至于不再给你机会。

或许你觉得这很冤枉，但是一切却因心起！

如此，我们更需要一个平和的心态，沉着、冷静，才能游刃有余地应对各种职场中的现象和问题！

这才是一个真正的职场人应该具备的成熟心态！

首先，你应懂得打破心理的界限，做自己的主人。

比如，在你工作忙碌的时候，你突然听见有同事在抱怨工作的繁重。

你会突然产生和同事一样的心情，心里也开始不好受和委屈起来。

但是，你或许没有想过，即使你很难受或委屈，你能改变这个现状吗？

如果你如此问自己，或许你很快就否定了自己。

因为你手头有工作要忙，你没有时间想太多的事情，做自己应该做的是最快乐的事情。

其实，如果你真的如大众般地学会了抱怨，那么你就会逐渐形成懒惰的心理，把你限制在了一定的活动范围内。

很多你认为无法改变的事物其实只是自己心理的界限把它封闭了，勇敢地去想象、去突破、去改变，这样你才会在职场中潇洒地遨游。

对于工作也是如此，有抱怨的时间不如多想想办法克服困难。

其次，心理调适除了不受他人的坏心情影响之外，对于自身产生的不良情绪，也应该懂得如何消除。

心理学家告诫：先处理心情再处理事情，不要带着怒气去工作和生活。

再聪明的人也会因为情绪不良而失败，做一个情商高的人不是什么难事，只要你每天注意那么一点点就行。

回到家前先告诉自己笑一笑；周末放下所有的负担，和家人一起逛逛公园；生气的时候伸个懒腰，站起来走走；经常换不同的衣服穿……有心的人永远会快乐，生气是拿别人的错误惩罚自己。

职场中的良好心态是快乐生活的秘诀，我们一定要懂得如何让自己的坏心情跑远些！

管理好自己的心情除了自我防御和自我管理之外，还应在心中有一个明确的概念。

比如，我们经常所说的“合家兴旺”用在职场中也是非常合适的。

根据职业专家的调查发现，在工作中做得最不开心、工作业绩最差的那个员工，其实也是人缘最差的。

有些人感觉自己学历比别人高，有些人觉得自己资历比别人深……总看着自己的优点，看不到自己的缺点，对于他人的成就总觉得不值得一提，而对自己的一点点成绩就抱着不放。

这样的思想和行为，怎么会给自己带来好心情呢，又怎么能有好人缘呢？

古人云：退一步海阔天空，何不聪明一点搞好同事关系呢？

给自己创造良好的人际环境就是为自己积累财富。

著名心理咨询专家唐汶告诫大家做人要把握以下“五不”原则：虽老不卖老，灵活不固执，幽默不伤人，关心不冷漠，真诚不矫情。

所以平和自己的心态，放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

除了以上之外，我们还会遭遇很多自己意想不到的事情。

这些事情往往会给我们带来相应的情绪变化，诸如：情景一：你被解雇了，然后你很生气，像电影里所描述的那些怀才不遇的人一样，你万分恼火，摔门而出，愤怒已经让你失去了理智！

这个时候你一定要管理好自己的情绪，你不知道自己如此摔门而走给别人留下了什么样的印象！

## <<职场SPA>>

对方将永远用负面的目光看待你，而你以后或许不在这个单位干了，但是你却还在这个圈子里混吧？所以，不管多生气，都要给自己留有余地。

克制一下情绪没有什么不好的。

情景二：你刚换了工作，工作为你带来了很高的薪水。

因此，在你辞职之后，同事怂恿你开一个盛大的庆祝舞会，你被狂喜浸泡着，轻飘飘地浮在半空中。

此时的你或许该为自己的兴奋加封盖子了，因为人往往会“乐极生悲”。

在这个世界上没有完美无缺的事情，也没有天上掉下馅饼的事，甚至于你即将走上的工作岗位就存在很多的问题。

而你如此大张旗鼓，往往会为你带来不少后患，如为自己树敌……情景三：你或许很高兴，因为你辞职换了个更好的工作。

但是你却忧郁，因为你发现自己特别怀念以前的老同事，怀念以前的工作氛围。

这个心理障碍或许你没有想到过，其实你只需要记得自己之前辞职的理由就可以了，只要你的理由足够充分，你就能熬过这一关！

情景四：离完成工作的期限只有很少的时间了，而你却还没有作出杰出的成绩！

如此，你很后悔那逝去的时光，但是最终已经无法回转。

你被内疚的心理折磨着……心理问题总是随时出现在我们的职场中，各种问题的存在说明我们的心理依然不够成熟，依然存在很多问题。

如此，我们更需要心理调适，以把握好自己的职场心态。

## <<职场SPA>>

### 内容概要

《职场SPA：职场心理巧调适》以“让我们快乐地去上班”为口号，不仅指明快乐的细节内容，同时还教会我们如何赶走办公室里的坏心情。

对于应对降职、加班、减薪、求职等，《职场SPA：职场心理巧调适》给予了指点，告诉我们最实用的招数和解决方法。

从职场发展方面，也提供了一些有价值的建议，比如如何培养自己的领袖心理，如何使领导看到你的成绩，如何使自己发现自己是座金矿等，告诉读者最理想的职场状态，使你从自我心理调节做起，做一名快乐的职场人！

倚老不卖老；弹性不固执；幽默不伤人；关心不冷漠；真诚不矫情。  
拥有平和的心态，放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

<<职场SPA>>

作者简介

刘青，曾出版多部畅销书，包括《这样和上司说话》《悟性》《生活中的心理学》《工作中的心理学》《人脉变财富》《心安草》等。

## &lt;&lt;职场SPA&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 让我们快乐地去上班你是一名快乐的职场人吗让不快乐学习快乐服装让你快乐起来工作之外的快乐心情TIPS测测你的职场幸福指数第二章 赶跑办公室里的坏心情压力——通向心理地狱的门忧郁——藏于心底的一颗“雷”嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面自卑——一颗找不到自我的心紧张——心理对外界事物反应的加强自恋——让你一头撞入自毁之门报复——无法泰然面对的心理发泄刺激——控制不住的心理偏锋多疑——一种心理自导自演的行为心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机TIPS赢得职场成功的关键心理第三章 轻松应对非常时期求职——与职场的第一次心理交锋面试——离成功只差一步的心理抗衡实习——让你的心理接受实战考验加班——让自己快乐地去加班夜班——避免与世隔绝的心理孤独休假——给自己一个类似退休的心情加薪——让心情和事业一起飞跃减薪——给自己一次节约的锻炼年关——心理疲惫不堪的时间表升迁——让你的心学会宠辱不惊跳槽——你有小鲤鱼的心态吗失业——心灵并没有陷入低谷辞职——真的是黎明前的黑暗吗二十而痒——和“心”一起冒个险自由职业——给心灵一个测试的机会TIPS从容应对你无法承受的“高位”第四章 培养自己的领袖心理从对方的优点入手获得他人的支持激发下属的积极性处理好职场上的人际关系把握住同事的心女上司对待男下属TIPS成为职场中最受欢迎的人第五章 让高层看到你的成绩找准老板的类型向老板进行自我推销对同事表示你的关心学会处理职场中的冲突懂得接受老板的批评乖乖完成被“授权”的工作TIPS这些细节使领导对你刮目相看第六章 认识自己这座“金矿”找准“金矿”的位置女性决胜职场的必备招数男性驰骋职场的关键因素职场情商让你战无不胜把握住倾听通往成功的路化争执为沟通则快乐无阻TIPS杜绝病态心理,提升“金矿”质量

## 章节摘录

专家表示：“过于关注一件事，人反而会因为焦虑把事情弄砸。

”所以，当心情紧张时，要善于自我疏导，将注意力转移到新的事物上去。

同时，也要学会运筹帷幄，对事态作预估，避免遇事时手忙脚乱，从而能够有条理地处理问题。

也许你自己也不清楚自己为什么会那么紧张，即使是公司里正常的人事调动，你也会感到非常担忧，认为那是自己即将被炒的征兆，忧虑不已。

在日常的办公室生活中，你也总把自己搞得紧张兮兮的，好像随时就有什么事情发生一样。

其实，办公室里的紧张心理，并不仅仅是因为感到工作难以胜任，很多时候，你会发现，似乎你越是用心，反而越是容易出乱子。

陈小姐步入职场已有一段时间了，比较讲求完美的她，对于工作可谓是做足了功课，不仅在上班时十分投入，而且下班后也花了大量时间自学充电，每天都是很晚才睡觉；为了避免迟到，睡前总是要检查好几次闹钟；在出门前，她也要检查几遍自己的包，以确定没有遗忘任何东西。

陈小姐自言，自己似乎是处于一个高度紧张的环境里。

然而，尽管陈小姐对工作做了很多功课，但是在工作中却频频出错。

这一次，陈小姐接到一个重要任务，要协助总经理与一名大客户方的外籍代表进行谈判。

陈小姐知道这个任务很重要，然而，精神过于紧张的陈小姐在听外籍代表说话的时候，听着听着大脑却一片空白，总经理向她询问时，陈小姐一脸茫然不知道该如何回答。

如此反复了几次后，总经理大为恼火：“平时好好的，关键时候你是怎么搞的？”

”身为一家大公司项目经理的鲁先生，最近也是忙得焦头烂额。

越来越多的事情，似乎每一件都比鲁先生所预想的糟糕得多，鲁先生简直越做越没有了信心。

## &lt;&lt;职场SPA&gt;&gt;

## 编辑推荐

你应懂得打破心理的界限，做自己的主人。

职场中的良好心态是生活快乐的秘诀……做自己应该做的是最快乐的事情……《职场SPA:职场心理巧调适》以“让我们快乏地去上班”为口号，不仅指明快乐的细节内容，同时还教会我们如何赶走办公室里的坏心情，如何应对降职、加班、减薪、求职等，告诉我们最实用的招数和解决办法。

使你从自我心理调节做起，做一名快乐的职场人！

压力——通向心理地狱的门 忧郁——藏于心底的一颗“雷” 嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面 自卑——一颗找不到自我的心 紧张——心理对外界事物反应的加强 自恋——让你一头撞入自毁之门 报复——无法泰然面对的心理发泄刺激——控制不住的心理偏锋多疑——一种心理自导自演的行为 心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机 求职——与职场的第一次心理交锋 面试——离成功只差一步的心理抗衡 实习——让你的心理接受实战考验 加班——让自己快乐地去加班 夜班——避免与世隔绝的心理孤独 休假——给自己一个类似退休的心情 加薪——让心情和事业一起飞跃 减薪——给自己一次节约的锻炼 年关——心理疲惫不堪的时间表 升迁——让你的心学会宠辱不惊 跳槽——你有小鲤鱼的心态吗 失业——心灵并没有陷入低谷 辞职——真的是雅明前的黑暗吗 三十而痒——和“心”一起冒个险 自由职业——给心灵一个测试的机会 你被辞退了，然后你生气了，像电影里所描述的那些怀才不遇的人一样，你万分恼火，摔门而出，愤怒，已经让你失去了理智！

这个时候你一定要管理好自己的心理，你不知道自己如此摔门而走给别人留下了什么样的印象！

对方将永远用负面的目光看着你，而你以后或许不在这个单位干了，但是你却还在这个圈子里混吧？

所以，不管多生气，都要给自己留有余地。

克制一下情绪，没有什么不好的。

你刚换了工作，工作为你带来了很多的薪水。

因此，在你辞职之后，同事怂恿着你开一个盛大的庆祝舞会，你被狂喜浸泡着，轻飘飘地浮在半空中

。此时的你或许该为自己的兴奋加封盖子了，因为人往往会“乐极生悲”。

在这个世界上没有完美无缺的事情，也没有自掉下来的馅饼，甚至你即将从事的工作就存在很多的问题。

而你如此大张旗鼓，往往会给你带来不少后患，诸如为自己树敌……



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>