

<<社会职场实用心理调节法>>

图书基本信息

书名：<<社会职场实用心理调节法>>

13位ISBN编号：9787500943044

10位ISBN编号：7500943040

出版时间：2012-11

出版单位：人民体育出版社

作者：高妻容一

页数：162

字数：139000

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>

<<社会职场实用心理调节法>>

作者简介

作者：（日本）高妻容一 译者：于英

<<社会职场实用心理调节法>>

书籍目录

- 第一章 在上下班路上的心理准备与强化(心理技能训练)
 - 第二章 什么是心理技能训练
 - 第三章 竞技运动心理调节技能的应用
 - 第四章 提高士气的练习方法
 - 第五章 控制情绪
 - 第六章 出差时自身调节的程序方法
 - 第七章 工作调动、人事变动与积极态度
 - 第八章 保持自信·有目的提高士气的心理调节练习
 - 第九章 正式洽谈时发挥实力的心理调节技能训练的应用
- 后记

<<社会职场实用心理调节法>>

章节摘录

版权页：插图：作为上班族的你，是否有因为工作成果或结果而患得患失的时候呢？

当然，谁都会乐于看到好的结果。

对于从事销售的、有定额的人来说，若能完成定额就能提高工资和被上司重视，哪怕只提高一点工资也要努力。

但是，对于没有目标定额的人来说，往哪里使劲才能提高工资呢？

如果期望得到上司的赏识，就不得不在他们面前装作努力的样子或去拍人家的马屁吧。

在体育领域里，因不想惹恼教练而不得不练、为了得到奖章、为了成名、为了钱而去做的职业运动员，二流运动员往往持有这些思想意识。

并不是出自于纯粹内部动机因素的自身想法，而是受到报酬、教练或他人影响，所谓“外在因素”而去努力的。

也就是说，持有这种类型心理状态的人非常注重工作的结果、报酬及上司的情绪，使得自身常常处于喜怒无常的状态里，从而“烦恼、不安、担心、迷惘、不良状态”等消极状态就会增多。

因为运动员顾虑过多就会产生负面情绪，“一蹶不振”“恐惧症”“倦怠（燃尽症候群）”“不安神经症”等等的可能性就会增高。

特别是那些取得胜利的团队，在奥林匹克上取得金牌的运动员、破纪录的运动员，在获得巨大的荣誉之后，对未来的期望值变高了，在这种压力和紧张之下就容易导致崩溃，最终在种种负面状况的影响下，变成无法将运动作为乐趣的选手，直到最后引退时也未能达到自己的理想目标。

提问 你工作的理由是什么？

三流运动员的好恶 这种类型的运动员对于自己的目标不明确，思想意识上存在问题，对于训练或比赛都没有毅力。

不在乎教练是否生气，听不进去建议。

比赛的输与赢，也不会引起自己的后悔或喜悦。

即便成为团队一员，尽管也会和队友共同训练，却不能刻苦训练，也没有任何为团队贡献的觉悟。

只是一种存在，只是来训练，处于有和没有都可以生存的状态，不追求团队的认可。

虽然属于运动团队的一员，但是追求的却不是训练与比赛，而是其他方面的快乐与享乐。

即使每天都训练，也不能认真对待，总是潦草地应付训练，每天在教练强迫下进行着无奈的训练，不能提高成绩，当然也无法参加比赛。

即使偶尔参加比赛，也经常违反规则、容易受伤被迫退场。

因此越来越觉得体育运动没有意思，练习马马虎虎，恢复训练也马马虎虎，无法顺利进行，教练也不让参加比赛，对比赛和训练渐渐失去兴趣，最终结束运动生涯。

<<社会职场实用心理调节法>>

编辑推荐

《社会职场实用心理调节法:运用积极心理学提高我们的幸福指数》是以运动员为实际案例，介绍他们在实践中应用的各种心理调节训练方法，而且是对在职场上拼搏的社会职员有所帮助的理念撰写的。还希望对于有过运动经验的人，能够引起他们的回忆和反思，并能够在工作中得以应用。

<<社会职场实用心理调节法>>

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>