

<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

图书基本信息

书名：<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

13位ISBN编号：9787504471338

10位ISBN编号：750447133X

出版时间：2011-1

出版时间：由之 中国商业出版社 (2011-01出版)

作者：由之

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>

<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

内容概要

《修炼快乐:职场心态健康指南》从心理学和行为学的基本理论出发,深入浅出地论述了职场从业者对待工作、生活和人生的应有心态和正确行为方式。

从职场从业者的自身利益、立场和追求出发,阐明了团体的要求与其成员自身发展的一致性,力图帮助职场从业者确立正确的思维方法和行为方式,并通过自身的不断修炼,把责任、忠诚、自信……变成职场从业者的自觉行动。

<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

作者简介

由之，二十世纪80年代初毕业于哲学专业，曾任大学教师、媒体记者、企业董事长。90年代始在传媒单位负责人力资源管理和培训工作，现致力于心理学和企业行为学研究，有多篇学术论文发表。

<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

书籍目录

第一章修炼态度——责任的快乐 第一节责任由何而来 第二节对待工作的基本态度 第三节怎样才能快乐工作 第四节责任的修炼 第二章修炼品性——忠诚的快乐 第一节忠诚于谁 第二节忠诚是至高无上的品性 第三节忠诚的修炼 第三章修炼能力——自强的快乐 第一节自强——自我发展的必由之路 第二节自我特质与自强能力 第三节自强的修炼 第四章修炼心智——自信的快乐 第一节谁给我的自信 第二节自信的心智与能力 第三节不当自信的纠正 第四节自信缺乏的修炼 第五章修炼性情 沟通的快乐 第一节我和他人——和谐从这里开始 第二节有效沟通的行为特点 第三节沟通的修炼 第六章修炼行为 快乐无边 第一节如何面对工作中的不快乐因素 第二节减轻压力的有效方法 第三节善待我们的身体 第四节拥有快乐而聪明的大脑

<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

章节摘录

版权页： 修炼：1.正确评价自己的才能与专长。

你不妨将自己的兴趣、爱好、才能、专长全部列在纸上，这样你可以清楚地看到自己所拥有的东西。你还可以把自己做过的事情制成一览表，再和自己经历相似的人做比较，你便能更了解自己的能力程度。

2.学会利用微笑鼓舞勇气。

微笑是治疗“信心衰弱症”的最佳良药。

无论什么时候，一个真正的微笑，可以融化别人对你的敌意；面对他人的微笑，你也不可能暴跳如雷。

有人怀疑，畏惧和愤怒的时候怎么能够笑得出来呢？

当然，你不想笑，自然笑不起来。

在那种情况下，谁也马上笑不起来。

诀窍在于内心有力地告诉自己，“我准备笑”。

然后，笑。

3.恢复优越感与自信心。

笑就是胜利的表现，也可以说是一种优越感的表现。

利用笑可以医治因失败而产生的悲观和心理紧张，可以赶走绝望。

利用外界的刺激来引自己大笑，便会使自己恢复优越感和自信心。

十二、快乐提示 1.一个人的人生价值需要靠责任的践行来实现，责任心应该是我们对待工作和生活的永恒的精神和习惯，它同我们的生命一样重要。

一个人具有了这种对待责任的态度，就拥有了强劲的精神动力，它会使人的人生中不断自我加压，提升个人能力和素养，保证责任的顺利实现。

同时，生命的价值也因此而提升。

2.敬业精神要求我们把工作当作我们自己的事业，在其中承负着我们不可推卸的使命与道德责任，是人类共同崇尚的崇高精神。

要使敬业精神成为我们的自主态度，必须在思想上确认敬业是最基本的做人之道，也是实现个人价值的重要条件。

3.集中精力，努力工作，尽善尽美地完成自己的工作，并在此基础上追求不断的进步，这样的工作态度必将赢得同事和上司的信赖。

4.主人公心态表面上是对工作的负责，其内在本质是个体对自身价值和自我发展的肯定。

5.对自己现在的工作和生活状态满意吗？

如果满意，对照本章内容列出满意的理由；如果不满意，也列出不满意的地方和原因。

所有的原因越详尽越具体越好，它会帮助我们认清问题的真正所在。

6.人生的目标贯穿于整个生命过程之中，你在这个过程中所持的态度，使你与周围的人区别开来。

它们或使你的思想更开阔，或使其更狭隘；或使你的生活变得更加高尚，或者变得更加低俗。

而其究竟朝何处发展，取决于你是否用心在做每一件事。

7.命运无常佳遇难求。

在我们一生中，每一个人都会有好的机遇的到来，但它总会转瞬即逝。

当你不能把它抓住，以后就永远失掉了。

塞万提斯说“取道于‘等一会’这条街，人将走入‘永不至’之室”，足以成为我们克服拖延陋习的警句。

8.借口实质上是一张敷衍别人、纵容自己的“挡箭牌”，遗憾的是，许多人把宝贵的时间和精力放在了如何寻找一个合理的借口上，而忘记了自己的责任。

<<修炼快乐-职场心态健康指南>>

编辑推荐

如何让职场从业者自觉确认责任，追求效率，努力工作，并在工作中追求和享有快乐，从而使团体保有持续提高的工作效率和愉快向上的工作氛围？

这是《修炼快乐:职场心态健康指南》编写的根本宗旨。

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>