

<<工作中的幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<工作中的幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787504473448

10位ISBN编号：7504473448

出版时间：2011-9

出版时间：中国商业

作者：章岩

页数：240

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>

<<工作中的幸福心理学>>

前言

假如一个人不喜欢自己的工作，那么，他能从中获得快乐吗？

办公室是我们除了睡觉，呆的时间最长的地方。

如果占据我们生命半壁江山的地方都不能让我们快乐，那么我们的一生又拿什么来幸福呢？

！

然而有趣的是，人们本能地排斥工作，但又妄想从工作之外的事情上获取快乐。

他们常以为只有不上班才能带来自由，但却在跳槽之后变得更加沮丧。

事实正是如此，一个心理状态不佳的人就像泄了气的皮球，到哪里都是泄气的。

换句话说，一个人不能让自己在工作中充满激情，无论作为员工还是成为老板，他都无法获得人生的成功和快乐！

那么，我们究竟应该拿什么来拯救低沉的上班欲望？

拿什么来拯救你我曲线下降的事业？

拿什么来拯救你我少得可怜的快乐？

我经常听到来自职场员工的抱怨：上班真累人！

老板简直不是人！

也常听到职场老一辈的“真知灼见”——同事真阴险！

做事处处有陷阱！

当然，我们还会发现：我们可以通宵达旦地游戏、唱歌、看电视剧，却无法带着这种激情去加班；我们可以畅快地外出游玩，却不肯迈着愉悦的步子去上班；到了办公室，我们总想本能地逃离；上班的希望下班，下班的希望休假……如此状态，还谈什么人生宏图、事业发展呢？

毫无疑问，这是慢性自杀！

法国著名心理学家、自我暗示研究专家埃米·库埃说过：“每一天。

我们都要以各种方式，让自己过得越来越好。

”所以，在阅读本书的时候，一定要坚信——你可以抛弃那个糟糕的过去，你可以变成一个积极、激情四射的人！

你会发现这本书就像一部藏宝图，只要你愿意，你总能找到自己的宝藏！

因为你可以借此发现属于自己的人格特征，挖掘自己更大的潜力，从而轻松开启人生新局面。

你甚至可以利用书中的心理定律，夺得先机，创造出不一样的事业。

当然，你也可以把它当成一套杀毒软件，装置在内心，让它来修复你的心灵。

当你尝试着去做，就会发现心中已经筑起一道坚固的防火墙。

它能帮你抵御一切消极情绪，并在病毒出现的时候，自动弹出进行杀毒。

这就是这本自助式工作心理学的使用意义。

从今天开始，翻开《工作中的幸福心理学》，拯救你的心理，扫除心灵上的尘埃，像驱逐可恶的蚊子一样将所有的污垢清理出门，从此拥有一份干净的心境，进入高效工作的完美状态！

<<工作中的幸福心理学>>

内容概要

《工作中的幸福心理学》简介：对于世界上大多数人来说，幸福只能从工作中获得。一个无所事事的人其实是最痛苦的。

工作中，我们应该如何平衡自我与周围环境的矛盾？

如何平衡自我与上司、同事、下属之间的关系？

章岩所著的《工作中的幸福心理学》正是一本实用的工作心理学读本，告诉你幸福的方法，让你在工作中游刃有余，不仅收获成功，而且更能收获快乐！

<<工作中的幸福心理学>>

作者简介

章岩，本名张兵，致力于社会学、人际关系学、销售心理学的研究。

出版作品：《人脉圈》《每天懂一点人情世故》《先交朋友，再做生意》《我不是教你玩阴的》《销售中的心理学诡计》《销售中的博弈论诡计》《销售就这几招》《赢在中层》，畅销全国各大书城，同时风靡台湾、香港、东南亚地区。

<<工作中的幸福心理学>>

书籍目录

第一章 轻装上阵，做最好的自己

鸟笼效应——加班和鸟笼的关系

皮格马利翁效应——对自己说“OK，我可以！”

糖果效应——更大的回报往往意味着更长的忍耐

拆屋效应——很多工作其实都是你自认为不可能完成

蘑菇定律——每个新人都会经历的工作冷遇

相关定律——不能直面问题，就从相关问题入手

马太效应——强者恒强，弱者恒弱

杰奎斯法则——如果是死结，放弃是唯一打开的方式

不值得定律——区分重点，不要为不值得的事情费心

抗挫能量——意志力培训法则

第二章 谁偷走了你的工作热情

手表定律——不要用两套价值观去工作

踢猫效应——不要被别人的坏情绪传染

霍桑效应——及时发泄坏情绪

节假日情绪调节法

需要控制的恶性情绪

情绪自我检测——你的情绪是健康的吗

第三章 九型人格，你属于哪一种

怀疑论者——怀疑自己，怀疑世界

保护者——骨子里喜欢做大哥的人

给予者——热心肠是天生的

实干者——在成功中不断积累新的成功

完美主义者——吹毛求疵的怪癖

悲情浪漫者——追求精神境界的“艺术家”

观察者——独处也是一种享受

享乐者——血管流淌“奢华香槟”的乐观者

调停者——内在固执的和平维护者

第四章 原来成功可以复制，晋升如此简单

悬崖定律——置之死地而后生

定势效应——能把你限制住的只有你自己

重复定律——成功的经验可以被复制

吸引定律——用兴趣让工作成为吸铁石

前排效应——成功者总是把自己放在最前面

破窗理论——及时弥补过失

所思所梦定律——梦中潜意识力量，有助于你解决问题

过度理由效应——不要让“奖品”弱化自己工作的原动力

约拿定律——晋升之后如何自我调节

第五章 掌握人际攻心术，上司、下属、同事统统搞定

同理心定律——像鱼一样思考

枪打出头鸟——不要让你的锋芒刺到别人

螃蟹效应——接近成功不要得意洋洋，小心被拉下马

坐向效应——怎样“坐”才会让对方舒适

缄默效应——失误后，沉默只能让你错上加错

<<工作中的幸福心理学>>

分享意识——成功的喜悦，不仅是自己的还有别人的

过度防卫——草木皆兵会让你形单影只

第六章 在家靠父母，出门靠朋友

共生效应——选对人，就能携手成功

泡菜效应——好朋友和坏朋友会让你的人生截然相反

首因效应——第一眼决定一生

二八法则——20%的朋友决定你80%的成功

第六章 莱斯托夫效应——打造你的个性

晕轮效应——以偏概全看人，损失的只有你

华盛顿合作定律——避免内耗才能双赢，相反亦是8

杀熟定律——熟人好下手，谨防身边人

刺猬效应——保持适当的交际距离

增减效应——人们总是喜欢那些对自己喜欢不断增加的人

南风法则——暖意才能让人敞开心扉

第七章 当工作遇到爱情，我们应该怎么做

要有好工作，更要好爱情

剩男剩女定律——为什么优秀却缺少爱

异性效应——男女搭配，干活不累

沉锚效应——固化思维会把自己逼疯

布利丹效应——脚踏两只船，最后只能一无所获

边际效应——如何让爱的有限期无限下去

投射效应——给爱人足够的信任，你会轻松不少

姆佩姆巴效应——越是炙热的爱情，越容易将感情焚毁

回归效应——不要沉迷初恋，爱在当下才最幸福

第八章 这样工作最高效

多德森定律——用刺激集中注意力

从众心理——不要让别人干扰你的行为

21天效应——21天就能把偶尔的好行为转为一生的好习惯

毛毛虫效应——坏的本能和先例，可能让你走入低能怪圈

完成欲——完成与未完成的事件

路径依赖理论——拿出勇气，改变自己

注意力缩短症——频繁跳槽，越跳越累

反馈效应——成绩是总结出来的

第九章 工作就是工作，娱乐就是娱乐

懒蚂蚁效应——不会休息的人就不会工作

慢跑疗法——沮丧“跑”光光

书法疗法——好心情写出来

音乐疗法——如果快乐，你就拍拍手

绘画疗法——把潜意识的坏情绪统统画出去

电影疗法——不同的电影，不同的解药

蹦极冒险——挑战身心，迎来尖峰时刻

养花疗法——减少你的疲劳感

钓鱼疗法——哥钓的不是鱼，是境界

第十章 你为什么郁闷——做自己最好的心理医生

焦虑症——我知道，最坏的要来了

恐惧症——老板就是灰太狼，我就是懒羊羊

强迫症——第N次看办公室保险柜是否锁上

<<工作中的幸福心理学>>

过劳症——20几岁的人，30几岁的心
抑郁症——顶着“木瓜脸”，人见人躲
多疑症——她们是不是在说我坏话
孤僻症——和人并排走路都不舒服
嫉妒症——论能力、业绩，我比他差哪了
神经衰弱症——没干什么就累的要命
工作狂——不加班我就不舒服
空虚症——“郁闷，没劲……”

第十一章 工作放松法——强大心理是这样炼成的

内观——凝视内心的自我
冥想——不是和尚也入定
自我催眠——调动潜意识解决问题
自言自语——自己的声音是最好的安慰剂
幽默疗法——带给自己精神的快感
心理放松操——小动作，大作用
“一吐为快”调节法

第十二章 理想很丰满，现实很骨感

想做总统的人比想做农夫的人拥有更多的成功和焦虑
付出=回报，但却需要时间
工作不是自由的“围城”
富足是一种感觉，并非工资越高越幸福
期望与信念决定你的行为，进而决定你的命运
归属感——为自己的心灵找个窝

<<工作中的幸福心理学>>

章节摘录

版权页：插图：职场就是一列升职的公车。

每个人都希望能升职，等待愈少愈好。

但是，当提升总是和自己擦肩而过，就有了情绪，气愤、委屈、不甘！

于是，三个月、半年、一年后就辞职了。

辞职后，听到与自己同期到公司的同事步步高升，不禁暗道：为什么我不能多等一刻？

是的，其实你可以！

只要你好好地利用糖果效应。

自己给自己糖果等待的过程是枯燥的，忍耐的感受是痛苦的。

想要激励自己继续坚持下去，唯一的办法就是自己给自己糖果。

职场中，许多大型的项目往往需要长时间的筹备和执行阶段，少则一年，多则两三年。

没有耐性的人往往会在工作中感到绝望。

如果你也是一个不擅长等待的人，那么你不妨尝试着把大型的项目划分为若干个部分，就像马拉松长跑过程中每500米间隔的路标。

这样的做法可以让你清楚地明白进度，得到工作上的肯定。

在等待升职的过程中也一样。

先弄清你获取这个职位需要经过什么考核，什么技能培训，业绩达到多少等等。

那么你可以将这些硬性的条件列举为若干个目标，每个目标的达到，都是在提醒自己快接近终点了，以此来激励自己坚持更长时间。

当然，在等待和忍耐的过程中，你也可以给自己来点“糖果”的奖励，不断地激励自己。

比如说，完成某个阶段的任务，奖励自己吃顿大餐，完成某个考核，奖励自己去旅行等等。

学会锻炼自己的意志锻炼自己的意志是培养忍耐性的唯一方法。

在工作中，很多事情都需要等待。

审批文件需要等待，获取升职机会需要等待，别人帮助你完成工作需要等待……不擅长等待的人，在这个过程中就会烦躁不已，甚至因为烦躁地等待导致其它什么工作也干不了。

因此，锻炼意志力显得尤为重要。

<<工作中的幸福心理学>>

媒体关注与评论

幸福不是房子有多大，而是房里的笑声有多甜；幸福不是你能开多豪华的车，而是你开着车能平安到家；幸福不是爱人多漂亮，而是爱人的笑容多灿烂；幸福不是在成功时喝彩多热烈，而是失意时会不会有个声音对你说——朋友别倒下；幸福不是听过多少甜言蜜语，而是在你伤心时能有人对你说：没事有我在…… ————公民代言人、著名作家 韩寒这些年，我们的确注意到一个“困惑”：随着一个国家的经济发展，人均收入水平也一定会越来越高，但这个国家的居民并未相应地变得越来越快乐。与此同时，如果我们去做横向比较的话，也并不是说收入水平高的国家的居民就一定更快乐。于是，当我们以追求幸福为人类生活的终极目标时，那就有必要去思考：除了GDP和人均GDP，还有什么？

复旦大学经济学院教授 陆铭所谓混得好的，一定有不为人知的痛苦与要付出的代价；所谓混得不好的，也有属于自己的幸福和平静。

就看你怎么看待它，怎么善待拥有的好。

——中国著名央视主持人 白岩松人生与商业一样，也有盈利和亏损。

具体地说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。

当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一“至高财富”上就盈利了。

——哈佛大学心理学家 本·沙哈尔

<<工作中的幸福心理学>>

编辑推荐

《工作中的幸福心理学》让全国人民工作得更幸福更有尊严，《政府工作报告》正关注的幸福话题。幸福才是硬道理。

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

对奥特曼来说，打小怪兽就是工作。

工作是因为动力源自内心。

工作是一种恩典。

薪水、职位固然重要，但我们工作是因为想要做这份工作。

对工作充满热情，在工作中实现自我，获得充实感。

工作的目标，正是幸福的目标。

<<工作中的幸福心理学>>

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>