

<<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

图书基本信息

书名：<<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

13位ISBN编号：9787504480262

10位ISBN编号：7504480266

出版时间：2013-4

出版时间：霍庆龙、崔生祥 中国商业出版社 (2013-04出版)

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>

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

### 前言

生活在快节奏的现代社会，我们注定要被竞争所包围。

企业老总们会被竞争所包围吗？

当然也会！

如果他们无法更好地经营自己的公司，那么市场必定会让给别人。

公司管理者们会被竞争所包围吗？

毋庸置疑，他们身后有太多双渴望的眼睛，干不好，下去吧！

普通员工站在职场的最底层，他们之间应该没有什么竞争了吧？

错！

战场上拼杀最惨烈的，恰恰就是普通的士兵。

无论是谁，只要想在这个社会中更好地生存下去，就必须学会直面竞争，并在激烈的竞争中脱颖而出。

职场是一个充斥着机遇和挑战，但也充满了危险和陷阱的战场。

在这个战场上，我们必须小心翼翼地摸索着前进，因为一不小心，就有可能被“敌人”击倒，甚至付出惨痛的代价。

我们的“敌人”很多，困难、挫折、失败、懦弱等等，都是我们的“敌人”。

它们一直在暗处虎视眈眈地盯着我们，稍有机会，就飞身扑上，欲置我们于死地。

在这个竞争激烈且又残酷的职场里，我们需要有强大的内心，并用强大的内心作为自己的武器，披荆斩棘，把那些“敌人”们一一踩在脚下。

唯有如此，我们才能够笑傲于职场。

心智不够成熟，蒙昧的心智就会掩住我们的双眼，让我们无法认清自己。

我们从来不去考虑“为谁忙碌为谁活”的问题，只是机械地重复着手中的工作，日复一日年复一年，却毫无作为。

这个时候，我们需要改善心智，让自己的心智成熟起来，让自己的内心强大起来，认清自己，了解自己，肯定自己。

一个心智健全的人，才能在职场如鱼得水。

目标不够清晰，朦胧的目标会让我们迷失方向：该往什么地方走？

找不着目标，我们就只能像是被蒙着眼睛的驴子一样，不停地在原地打转，却总也走不出那一片狭小的天地。

正因为如此，我们要擦亮眼睛，点亮明灯。

有了远大的目标，我们的内心世界将不再彷徨无依，将变得强大起来。

自信不够强大，缺乏自信会使我们裹足不前。

在一件棘手的工作面前，不相信自己，便失去了前行的动力。

强大的自信源于内心世界，给自己树立强大的自信，我们就可以强大自己的内心。

信念不够坚定，犹犹豫豫总会让我们错失良机。

可不是吗，在很多时候，看着目标似乎太过遥远，我们总会产生怀疑：这目标能实现吗？

世界上没有实现不了的目标，只有不够坚定的信念。

之所以无法实现目标，是因为我们觉得目标太过遥远。

没有坚定的信念，美丽的梦想就只能是镜中花、水中月。

在人生的旅途中，我们需要坚持信念，以强大自己的内心。

心态不够积极，消极的心态使我们生活在黑暗之中。

我们能够享受阳光，或者遭遇风雨，其实全在我们一念之间。

如果我们心态积极，那么眼中所见，心中所想，将全是灿烂的阳光；如果我们的心态消极，那么铺天盖地而来的，则全部都是浓浓的黑暗。

什么样的天气最利于树木的成长？

不用说，我们已经了然。

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

调整心态，让阳光普照内心，是我们内心强大的关键。

能力不够使用，“无能”会让我们颓废地漂流在职场。

在职场中，什么样的人最可悲？

“心有余而力不足”的人，可悲亦可叹。

手里的工作做不好，遥远的目标不敢跑，为什么？

因为没有能力。

没有能力，何敢言勇？

程咬金如果没有“一身力气”，怎么可能会抡得动手中的斧子？

所以，打开心门，多接受外来力量的注入，不止使我们的内心变得无比强大，我们的“身体”也会变得无比强悍。

心胸不够宽广，气量狭小会使我们生活在痛苦之中。

人生不如意事十之八九，不顺心、不如意的事总会在不经意间找上我们。

倘若没有一颗宽容的心，那么烦恼、烦躁、委屈、生气等等坏情绪总会纠结在我们心里，不得散去。

这些坏情绪会让我们痛苦，也会让我们难受，会让我们一直生活在不安之中。为什么不放开一些呢？

多一些宽容，多一些忍让，我们就可以收获一个平静安定的内心。

这样的内心世界，未尝不是一种强大。

精力不够充沛，一颗疲惫之心将会使我们精神萎靡。

精力充沛的人，在休息过后马上又会容光焕发；而精力匮乏的人，无论怎样休息，都会疲惫不堪。

不要小看了精力对于我们的影响，其决定了我们能坚持着向前走多远。

我们觉得累吗？

如果觉得很累很累，不妨停下来歇歇，多给自己补充一些能量吧！

饱满的精神，也能让我们的内心强大起来。

战胜自己，让自己的内心强大一些，再强大一些，我们就能够无敌于职场。

信不信由你！

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

### 内容概要

《职场竞争如此激烈你的内心要强大》由霍庆龙等编著。

《职场竞争如此激烈你的内心要强大》简介：

要想在不见硝烟却又充满厮杀的职场上屹立不倒，就必须让自己的内心足够强大。

不要抱怨生活给予了太多的磨难、工作中存在着太多的曲折，这才是社会的本真。大海失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑；沙漠失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观；人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。真正的胜者内心强大、渴望挑战、无所畏惧，在职场中处之泰然，宠辱不惊，不论外界怎样变化，都心无旁骛，固守着那份内心的坚定。

脚下的道路，无论是平坦，还是坎坷，无论是笔直，还是崎岖，都需要有强大的心理素质，才能经得住风雨侵袭。

不以物喜、不以己悲，耐得住寂寞、经得起诱惑，身经大风大浪才能修炼内心处变不惊。

听从心灵的召唤，让勇气和智慧一直陪伴前行，不管是顺境还是逆境，定会有收获和感动一路相随。

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

### 作者简介

心理学硕士，职场励志图书资深撰稿人，长期致力于成功励志心理学方面的研究，尤其对中国成功人士的职场制胜秘诀有着深刻的理解和体悟。

已出版多部作品，多本图书登上职场图书畅销榜，被全国多家媒体报道或转载。

著名实战型员工素质教育专家，全国总工会职工素质建设工程首席专家，中国劳动关系学院原经济管理系主任、教授，全国优秀教师，中国企业管理协会、中国企业家联合会特聘教授，企业社会责任发展中心首席专家、北京市委讲师团特聘教授，国家电网高培中心特聘教授，商务部《WTO经济导刊》专家组成员。

主要从事宏观经济、工会理论应用、企业管理与员工培训、职工文化与企业文化建设的教学与研究工作，有近千家企业的员工接受过他的培训，得到高度评价。

撰写和公开发表了300多万字的管理学及员工素质教育的培训教材、专著和论文，多次获得国家、部委及学院颁发的奖项。

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

### 书籍目录

第一章 做一个职场中的精神贵族 1. 给自己找一个准确的定位 / 22 2. 坐下来, 面对工作 / 73 3. 比老板更快乐 / 104 4. 我们是职场江湖中的王者 / 15

第二章 改善心智, 成熟的心智让我们更加成熟 1. 不做职场里的“低能儿” / 20 2. 做一个真正了解自己人 / 23 3. 工作究竟为了谁 / 27 4. 摘掉心中那副有色眼镜 / 31 5. 成为一名心智成熟的员工 / 34 6. 内心强大, 从改善心智开始 / 39

第三章 设定目标, 远大的目标让我们走得更远 1. 不要再唱“敢问路在何方” / 44 2. 好猎手眼中只有猎物 / 48 3. 随时修正前进的道路 / 51 4. 坚持让自己每天都离目标更近一些 / 54 5. 有目标, 工作才会有激情 / 58 6. 目标远大, 才能内心强大 / 62

第四章 树立自信, 强大的自信可以打败一切怯懦 1. 学会让自己拥有自信 / 68 2. 相信自己, 我能行 / 71 3. 用自信唤起沉睡的潜能 / 75 4. 自信可打败一切自卑 / 79 5. 不做职场中内心怯懦的可怜虫 / 82 6. 强大的自信铸就强大的内心 / 86

第五章 坚定信念, 砥砺奋进让我们无所畏惧 1. 信念可创造奇迹 / 92 2. 绝境中, 还有生存的机会 / 95 3. 最可怕的敌人, 是没有坚强的信念 / 100 4. 骆驼走得慢, 但最终能走到目的地 / 105 5. 坚定信念, 让我们内心坚如磐石 / 109

第六章 心态积极, 阳光心态是力量之泉 1. 入地狱还是进天堂 / 116 2. 拂去心灵上的灰尘 / 119 3. 用积极打败消极 / 123 4. 抱怨是弱者的标签 / 126 5. 我们笑, 世界也笑 / 131 6. 积极的心态可使我们脱胎换骨 / 134

第七章 提升自我, “恃才”方能“傲物” 1. 人生有尽, 学海无涯 / 142 2. 虚怀若谷方能提升能力 / 146 3. 知识为工作插上腾飞的翅膀 / 151 4. 难者不会, 会者不难 / 155 5. 能力强底气壮, 才能内心强大 / 159

第八章 宽容忍让, 内心安定也是一种强大 1. 别让委屈蒙蔽了双眼 / 166 2. 人无完人, 勿多苛求 / 169 3. 忍一时风平浪静 / 173 4. 心胸豁达方能海纳百川 / 176 5. 要想抬头, 先要低头 / 181 6. 常怀宽恕之心, 内心安定强大 / 184

第九章 保持精力, 饱满的精神可载起心灵之舟 1. 别让自己心太累 / 190 2. 给自己造一个小憩的港湾 / 193 3. 放宽心, 别烦恼 / 196 4. 静思索, 有妙招 / 200 5. 泛舟心灵之海, 静享强大内心 / 203

第十章 生命不是要超越别人, 而是要超越自己 1. 只要肯, 我们就能驰骋职场 / 208 2. 职场如战场, 我们的内心要强大 / 211 3. 强大的内心会使我们无往不利 / 214 4. 超越自己, 为强大的内心寻找一方净土 / 218

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

### 章节摘录

给自己找一个准确的定位 职场中有这样一种说法：“职场两大悲剧，一是万念俱灰，二是踌躇满志”。

很多人听了不解：万念俱灰是职场中的悲剧没错，但是怎么能说踌躇满志也是职场中的悲剧呢？有远大的志向难道不对吗？

有志向当然是好的，可是在这里，“万念俱灰”是一种极端，而“踌躇满志”也是一种极端。正因为漫无目的地踌躇满志，我们才总是会忘记了客观地审视自己，才坚信自己是完美的，是无所不能的。

在这种情形下，如果受到一点挫折，我们甚至会在职场中迷失自己。

也正因为如此，我们要防止误入这两种极端，要给自己一个准确的定位，享受工作的乐趣。

要给自己准确定位，方向最重要。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”

在职场中，我们要想给自己找一个准确的定位，就必须先找到正确的方向。

我们为什么要来到这里工作？

我们又想发展到什么位置？

很多人因为没有正确的方向，所以不知道路该怎样去走，这导致了他们在职场中没有方向感，左右徘徊。

结果是，他们做了职场中的“和尚”，做一天和尚撞一天钟，得过且过。

这样“混”工作，又怎么能在职场中强大起来呢？

事实证明，无论一个人多么意气风发、多么足智多谋，即便是花费了再大的心血，但只要是明确的方向，就会过得非常茫然，就会渐渐丧失了斗志，就会忘却梦想，走弯路，浪费宝贵的时光。

有了明确的方向，我们还需要怎样做，才能给自己找到准确的定位呢？

我们需要认清自己，认清自己在工作中“饰演”的是一个怎样的角色。

说白了，就是我们需要知道，在工作中，自己要起到怎样的作用。

每个人都希望自己在公司里能得到上司的赏识和重用，因为只有如此，自己的价值才能得到体现，自己的事业才能快速推进。

这种想法不错，但是很多人在做的时候，却忘记了循序渐进，忘记了只有慢慢地提升自己的能力，才能胜任更重要的任务。

他们急躁了，一个劲儿地向前冲，但结果呢？

当个人能力和工作任务不相匹配，无法适应工作需要的时候，他们的自信心会大受打击，造成适得其反的后果。

正确的做法是，我们要知道自己在工作中的角色，还要清晰地知道自己想要什么。

只有将现在的自己和将来的自己密切联系起来，我们才能够更加清楚地认清自己，努力起来才会有放矢。

所以，我们一定要明白自己现在的位置，认清将来想要的位置。

只有这样，我们才能将手中的工作做到最好，而不是跨大步，盲目地向前冲。

认清了自己，认真地做好了手中的工作，利用闲暇时间，我们还可以更多地充实自己，前进起来就会更加轻松。

这当然会是一种良性循环，眼看着目标在前方越来越清晰，越来越近，我们的内心会既充实又快乐，而且充满无与伦比的斗志。

成功，自然会指日可待。

可以说，只有给自己找到一个准确的定位，我们才能始终以一种无所畏惧、斗志昂扬的精神状态在职场快乐地遨游。

有一块铁，从来没见过金子，不知金子为何物，只是听人说，金子是一种很贵重的金属，便以为自己是一块金子。

有一天，它遇到了一个铁匠。

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

铁匠一看到这块铁，就很高兴，拿起来端详一阵子，大声赞道：“真是一块好铁，我要将你打造成一把锋利的宝剑。”

”铁块听到铁匠的赞美，非但没有高兴，反而把脸沉了下来，它对铁匠说：“你弄错了，我是一块金子，最名贵的金子，你把我打造成了宝剑有什么用？”

”听到铁块的话，铁匠哈哈一笑，说道：“你只是一块铁，并不是金子。”

为什么你会认为自己是金子呢？

你认清自己了吗？

”说完之后，铁匠非常遗憾地走了，轻声叹息着：“可惜了一块好铁！”

”铁匠的一番话，让铁块不知道所措：自己真的不是金子吗？

那么，真正的金子又是怎样的？

带着这样的疑惑，它踏上了寻找金子的道路。

它最先遇到的是一块铜，这块铜黄澄澄、沉甸甸，熠熠发光，与人们形容的金子很相似。

于是，铁块问：“看你的样子，你一定是金子吧，我找了你很久，终于找到你了。”

”铜听了微微一笑：“你弄错了，我是铜，并不是金子。”

金子比我亮多了，你再找找吧！

”告别了铜，铁块继续寻找，没过多久，它又遇到了一块银子。

在老远的地方，它就发现了这个闪闪发光的家伙。

于是，它兴冲冲地追上了银子，说道：“金子，你好啊！”

我找了你很久，终于找到你了！”

”银子又礼貌地告诉它，自己不是金子，是它弄错了。

接二连三的错误，让铁块非常沮丧，但是为了找到真正的金子，它坚持了下来。

终于有一天，它看到了一样东西，金灿灿，闪闪发光，那闪亮的光芒晃得它头晕目眩。

它试探着问：“你就是世界上最贵重的金子吧？”

我找了你很久！”

”金子对铁块说：“我是金子没有错，可是，我并不是世界上最名贵的东西，世界上比我贵重的东西比比皆是。”

”铁块非常伤心。

它想：找到金子有什么用呢？

它原来不是世界上最贵重的东西。

就算自己成为了金子，也没有一点儿用。

它自言自语地说：“我再也不想成为金子了。”

”金子要告别铁块了，临走之前它对铁块说：“小家伙，每个人有每个人的定位，每个人有每个人的作用，锋利的宝剑永远也不会由金子做成。”

因为，金子永远也没有办法替代铁块。

你还年轻，还需要锻炼，你会明白每个人都是独一无二的。”

” P2-4

## <<职场竞争如此激烈你的内心要强大>>

### 编辑推荐

心胸不够宽广，气量狭小会使我们生活在痛苦之中。

人生不如意事十之八九，不顺心、不如意的事总会在不经意间找上我们。

倘若没有一颗宽容的心，那么烦恼、烦躁、委屈、生气等等坏情绪总会纠结在我们心里，不得散去。

《职场竞争如此激烈你的内心要强大》由心理学硕士，职场励志图书资深撰稿人霍庆龙和著名实战型员工素质教育专家，全国总工会职工素质建设工程首席专家，中国劳动关系学院原经济管理系主任崔生祥教授联合编著。

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>