

<<心理资本>>

图书基本信息

书名：<<心理资本>>

13位ISBN编号：9787509401071

10位ISBN编号：7509401070

出版时间：2008-9

出版时间：蓝天出版社

作者：陈晨

页数：264

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>

<<心理资本>>

前言

我们需要什么样的“心理资本”——人类的行为，主要受心理因素控制。随着时代的发展，心理学家们不再仅仅关注“人出现了什么问题”，而开始考虑如何才能让人达到最佳状态，怎样培养和充分开发人的潜能。

今天，每个人都必须在激烈的竞争中求得生存和发展。

大家都要追求优秀和卓越，那么优势从何而来？

其实，决定成败的关键就是“人”，人的潜能是无限的，而其根源正在于人的心理资本。

心理资本就是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极的心理状态。

良好的心理资本将为你的人生提供强有力的支撑，我们要用心来雕琢我们的“心理资本”。

那么，我们到底需要一颗什么样的“心”，我们该为自己打造一款什么样的“心理资本”呢？

本书为你提供了以下方案：
用豁达的心款待自己——那些自我绝望。

，自我忧愁，自我放弃，自我痛苦和自我悲观的行为，比别人仇视自己的任何手段都更可怕。

别人把自己不当人看待，还可以忍受和躲避；要是自己不把自己当人看待，那就无药可救了。

用稳重的心打拼事业——人，只有生理上的老人，而没有心理上的老人。

进取可以保持旺盛的斗志，拒绝衰老的侵袭，使人永远不老。

但有一点要注意，让你那颗进取的心变稳重点。

用敏锐的心感受幸福——我们的不幸福多数是由自己造成的，因为负担和累赘太多，无端地制造了太多的烦恼和痛苦充塞于心间，再没有足够的地方安放幸福了，就像一块杂草丛生的田地长不出好稻子一样。

其实幸福停留在最平凡的地方，就在我们的心间，它需要我们用一颗敏锐的心去发现。

用热忱的心制造快乐——真正让你快乐的，是你自己，而不是外界的任何东西。

幸福的人善于做的一件事情，就是努力消除消极情绪，延长积极情绪的时间，把烦恼关在门外，把快乐放进来。

做人要学会快乐，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，可以更有把握地走近成功。

用变通的心打破困境——做人做事不能走极端，要灵活多变，还得从思想上灵活变通，不管是做什么事情，都得要开动脑筋，以一种“换条路”的思维方式来思考原来的问题，或许会“柳暗花明又一村”。

用柔韧的心接受失败——成功往往伴随着失败，而失败往往也孕育着成功，失败是过去的失败，不是现在的失败，而现在的失败也只是现在的失败，并不是未来的再次失败。

亚伯拉罕·林肯说过，你能够决定自己头脑中想些什么，你就能控制自己的成败。

用勇敢的心承担责任——责任感源自责任心，责任感能使普通人变得不平凡，能使人受到更多人的尊敬。

责任心，是面对失败坚强屹立、不畏挫折的意志。

有责任心的人，风雨无阻，勇于直面困难，从零开始。

用谦逊的心团结别人——人非圣贤，每个人都有自己的缺点，我们应该拥有一颗包容的心。

我们不要盲目地高抬自己而瞧不起别人，也不要盲目地贬低自己并刻意地去奉承别人。

我们要能够团结有过错的人，要有处理好冲突继续前进的能力。

<<心理资本>>

内容概要

最好的心理资本可以带来决定性的竞争优势。

心理资本包含以下几个方面：希望、乐观、韧性、幸福感、情商……拥有过人的心理资本能承受挑战和变革，可以成为员工、管理者和创业者，从逆境走向顺境，从顺境走向成功。

拥有好的心理资本的人是自信、乐观、坚韧的人；是善于把握和调适自我心理状况的人；是能主动认识 and 提升自我心理能力、激发自我潜能的人；是勇于创新，敢于创新，能够因地制宜地将自我的优势发挥到最大限度，从而成就自己美好未来的人。

<<心理资本>>

书籍目录

第一章 用豁达的心款待自己1.连自己都接受不了吗？
2.以积极态度面对人生3.对生命要充满敬畏4.不要奢望自己完美5.别对自己进行虐待6.你自己才是生命的重心7.给自己突破恐惧的力量8.撕掉身上自卑的标签9.给自己造一轮太阳10.不要违背良心的呼唤第二章 用稳重的心打拼事业1.激励自己和命运抗争2.缺乏目标，人生会疲软3.找到适合自己的路4.“高压锅”下有动力5.信念是人生征途中的一颗明珠6.梦想需要行动来执行7.比别人更努力一点8.别把机会随手丢弃了9.有时，需要把自己压低一点10.要追求，但不能强求11.做好放弃梦想的准备第三章 用敏锐的心感受幸福1.人应当使自己幸福2.从自己心中找幸福3.选择痛苦，还是选择幸福4.要有驾驭痛苦的能力5.追求幸福无须刻意6.爱能撑开幸福的伞7.人生不必总是奔跑8.欲望会阻碍幸福的实现9.别让金钱支配了你的生活10.感受朋友带给你的幸福11.保持健康，幸福才有基石第四章 用热忱的心制造快乐1.快乐的钥匙在你自己手中2.活着就会有烦恼3.快乐需要感受此刻4.从工作中找到乐趣5.别让压力挤走了快乐6.学会给自己松绑7.分享能让快乐翻倍8.把童心找回来9.坏心情会叼走快乐10.要给别人快乐第五章 用变通的心打破困境1.灵活做人，变通做事2.挣脱惯性的锁链3.别把“偏执”坚持到底4.练就以退为进的本事5.人生的道路要懂得转弯6.从过去走出来7.接受没法改变的事情8.找到得与失的平衡点9.有时，需要“隐身”10.换一只眼睛看生死第六章 用柔韧的心接受失败1.给生命注入热情2.失败肯定会有3.你在绝望处境可以不绝望4.你的看法能改变你的命运5.不要计较一时的宠辱6.虚荣会让你成为小丑7.得意时不要忘记自己的“形状”8.要有把复杂简化的能力9.删除你抱怨的功能10.不管成败，先享受过程第七章 用勇敢的心承担责任1.心中藏着责任感2.给自己一份社会责任感3.责任能为你赢得尊严4.负责任不论大小5.不要给自己找借口6.工作要100%负责任7.做事不要虎头蛇尾8.有食言的可能，就不承诺9.热情地投入到工作中去10.不要让今天的事过夜第八章 用谦逊的心团结别人1.一个人成不了事2.放开度量去容事3.付出应该爽快一些4.放下身价，不当展览品5.多交一些带“圈”的朋友6.没有对手也就没有激情7.把敌人化为朋友8.要照顾到别人的自尊心9.自己的错误要勇敢地承认10.不要忽略小人物11.学会用有缺点的人12.控制住自己的情绪

<<心理资本>>

章节摘录

童年时我们都玩过积木。

在不同的孩子手中，可以拼出不同的造型，可以说是千姿百态、千变万化。

但不管怎样去拼积木，总是有缺陷，设计好一种造型后，觉得不完善，于是又重新去拼，结果还是有不满意之处。

做人就像拼积木一样，到达一个目标、实现一个想法之后总觉得还有这样或那样的缺憾，于是又去找想象中的那种圆满。

人一生总是不停地在寻找，但总是未能如愿，最后许多人都是带着一丝遗憾离开了世界。

从前，一只圆圈缺了一块楔子。

它想保持完整，便四处寻找那块楔子。

由于不完整，所以它只能慢慢地滚动。

一路上它时花儿露出羡慕之色，它与虫子谈天说地，还享受到阳光之美。

圆圈找到了不同的楔子，但没有一件与它相匹配，所以它将它们统统置于路旁，继续寻找。

终于有一天，它找到了一个完美的配件，圆圈非常高兴，认为自己真的是完美无缺了。

它装好配件，并开始滚动起来。

现在它已成为一个完美无缺的圆圈，所以滚动得非常快，路边的野花难以欣赏，也无暇和小虫子说话。

当它意识到因自己的快速奔跑而要失去原有的世界时，不禁停了下来，将找到的配件弃之路旁，又开始慢慢地滚动。

要追求美，却不一定要追求完美。

你的眼睛太小，即使割成双眼皮，恐怕也还是不能人人见了都说美。

你觉得完美的事情，别人不一定觉得完美。

头发一丝不乱是美吗？

错！

光溜溜的头发未必人人喜欢；你总喜欢把家里收拾得一尘不染，你可能有洁癖，这真是个令人讨厌的毛病；你把工作做得十全十美，你的上司却在想：这个家伙怎么这么认真？

难道他只有这么一件事要做？

世界并不完美。

事实上，完美主义者经常患得患失，惧怕失败的焦虑和压力束缚了他们的手脚，压抑了他们的创造性，使其工作效率降低。

完美主义者在性格上表现为固执、刻板、不灵活，给自己和他人设定一个很高的标准，而且非要达到不可，受到挫折就感到很痛苦，不能接受。

完美主义的人往往不愿意接受自己或他人的缺点和不足，非常挑剔。

有的人没有什么好朋友，总也找不着对象，和谁也合不来，经常换单位。

为什么这样？

那是因为他谁也看不上，甚至会因为别人的一些小毛病，而忽略了别人主要的优点。

有的人不允许自己在公共场合讲话时紧张，更不能容忍自己紧张时不自然的表情，一到发言时就拼命克制自己的紧张，结果越发紧张，形成恶性循环。

有的人不允许自己身体有丝毫不舒服，经常怀疑自己得了重病，经常去医院检查。

其实，每个人都有缺点和不足，都会有紧张、不适的时候，这是正常的生理表现，必须学会接受它，顺其自然。

如果非要和自然规律抗拒，必然会愈抗愈烈。

完美主义的人表面上很自负，内心深处却很自卑。

因为他很少看到优点，总是关注缺点，总是不知足，很少肯定自己，自己也就很少有机会获得信心，当然会自卑了。

不知足就不快乐，痛苦就常常跟随着他，周围的人也一样不快乐。

<<心理资本>>

学会欣赏自己、欣赏别人是很重要的，是使人更进一步实现下一个目标的基石。

完美主义的人容易只顾细节而忘记了主要目标，让别人觉得他捡了芝麻丢了西瓜。工作常常因此而没有效率。

世界并不完美，人生当有不足。

留些遗憾，反倒可使人清醒，催人奋进。

对每个人来讲，不完美是客观存在的，不需怨天尤人，在羡慕别人的同时，不妨想想，怎样才能走出误区。

或用善良美化，或用知识充实，或用自己的一技之长发展自己。

有位伟大的雕刻家，他的艺术是如此的完美，以至于当他完成一座雕像时，令人几乎难以区分哪个是真人、哪个是雕像。

有一天，占星师告诉雕刻家他的死亡即将来临。

雕刻家非常伤心，他开始害怕，就像所有人一样，他也想要避免死亡。

他静心思索，最后想到一个方法，他做了十一个自己的雕像。

当死神来敲门时，他藏在那十一个雕像之间屏住了呼吸。

死神感到困惑，他无法相信自己的眼睛，从未发生过这种事！

从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，他的创造总是独一无二的，上帝从来不相信任何惯例，所有东西都是唯一的。

到底怎么回事？

十二个一模一样的人？

现在，他该带走哪一个呢？

他只能带走一个……死神无法作决定。

带着困惑，他回去了，他问上帝：“你到底做了什么？”

居然会有十二个一模一样的人，而我要带回来的只有一个，我该如何选择？

”上帝微笑着把死神叫到身旁，在死神耳旁轻声说了一个方法，一个能够在“赝品”之中找出真品的办法。

他给了死神一个秘密暗号，他说：“你到那个艺术家藏身于雕像间的房间里，说出这个暗号。”

”死神问：“真的有用吗？”

”上帝说：“别担心，你试了就知道。”

”带着怀疑的心情，死神去了。

他进了房间，往四周看了看，说：“先生，一切都非常的完美，只有一件小事例外。

你做得非常好，但你忘记了一点，所以仍然有个小小的瑕疵。

”雕刻家完全忘记自己得躲起来一事。

他跳了出来问：“什么瑕疵？”

”死神笑着说：“抓到你了，这就是瑕疵——你无法忘记你自己，这是你最大的缺点，天堂都没有完美的东西，何况人间。

别废话了，跟我走吧！

”是啊，天堂都没有完美的东西，何况人间？

你还在事事追求完美？

你真的以为世界上有完美的爱人？

有完美的朋友？

有完美的老板？

有完美的老板？

你只是在浪费你的时间，那点本来就少得可怜的时间。

你肯定还要把大量时间花在歔虚感叹上，感叹完美真的好难。

完美主义是一种枷锁，扣在完美的身上作威作福。

不要奢望“鱼和熊掌兼得”的完美，有时候完美并不等同于美丽，却恰恰是缺憾的验证，让我们不能接受事实，也不能满足于现状，以至于减少了很多成功的机会。

<<心理资本>>

因此我们要解除这种枷锁给我们的束缚，把一个真实的自我给释放出来，这样才是真正改变了自己，这样才能真正做一个快乐的人。

放弃完美主义吧，不要把你有限的生命浪费在虚无的完美之中。

<<心理资本>>

编辑推荐

《心理资本》是一书以全新的视角倡导在激烈竞争中充满信心、乐观、韧性和希望，并且提供了可行的方法和建议，清楚地告诉你需要为自己打造一款什么样的“心理资本”！

<<心理资本>>

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>