

<<办公室情绪管理>>

图书基本信息

## <<办公室情绪管理>>

### 内容概要

本书涉及工商管理及个人成长等方面理论和实践。

凯·洁莉女士撰写的《办公室情绪管理》，是一本指导人们在职场和日常生活中行为方式的手册。书中的内容，来自于作者广泛和深刻的实践经验。

它深入分析和研究了职场中各种恐惧的本质，教人们在职场中如何培养和表现良好的情绪能力，如何对待恐惧，并使人们认识到正确对待恐惧后所获得的爱的力量和智慧的源泉。

本书深入浅出、由表及里、循循善诱、触及人心的写法，引导我们认识恐惧的本质，使我们能够认识和利用内心的恐惧，促进个人身心的健康成长。

对于当今瞬息万变，迅速发展世界，这是一本非常及时的读物。

## <<办公室情绪管理>>

### 作者简介

凯·洁莉（Kay Gilley），是目标领导培训网络的首席执行官和高级顾问。目标领导培训网络这一机构，致力于培养和建议具有主动进取意识的、胸怀远大目标和意图的领导者及组织。凯·洁莉女士在其至今已有一十二年的管理工作生涯中，一直积极努力并且卓有成效地帮助人们克服

## <<办公室情绪管理>>

### 书籍目录

前言致谢作者序第一章 再现企业活力 心灵炼金术 恐惧是上帝的恩赐 承认心中的恐惧 学习与“未知”共处 将恐惧化暗为明 备忘录第二章 撩开恐惧的面纱 发现勇气 卸下面具 没有过去,只有现在 重新认识心中的恐惧 意识外行为模式的产生 职场恐惧症 消极的攻击行为 逃避真正的问题 别让恐惧催眠自己 活出生命的勇气 备忘录第三章 培养情绪能力 从情绪中学习 培养情绪能力是一个过程 开发情绪能力 感觉情绪的存在 探索情绪存在的意义 培养情绪能力的药方 分辨思想与直觉的差异 从意识外行为中醒来 整合内在分裂 备忘录第四章 倾听内在声音 无力感的认同 放开过去 遵循内心的指引 摧毁现有的价值体系 挑战文化主流 开口诉说的力量 尝试自我挑战 驾驭自己的情绪 备忘录第五章 探索未知.....第六章 转换与恐惧的关系第七章 情绪魔法师第八章 改变是成功的开始第九章 创造职场博爱第十章 深入情绪的核心第十一章 重新找回生命的活力

<<办公室情绪管理>>

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>