

《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

出版社：由之 中国商业出版社 (2011-01出版)

作者：由之

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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

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

。

《修炼快乐-职场心态健康指南》

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:www.tushu111.com