

<<女人职场心理学>>

图书基本信息

书名：<<女人职场心理学>>

13位ISBN编号：9787215070592

10位ISBN编号：721507059X

出版时间：2009-12

出版时间：河南人民出版社

作者：张家林 编著

页数：276

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>

<<女人职场心理学>>

内容概要

职场之外的身体语言相对要容易解读；而职场上的则要显得晦涩得多——人们之所以常常要掩盖或者故意克制自己的身体语言，是因为在职场上他们不得不隐藏自己的真实想法。

如果你能了解这些复杂的“职场”生存法则，那么，你就为解读“社会”打下了坚实的基础；这两者在原则上基本上是一致的。

本书主要向你阐释职场上的生存法则。

总结出女性独特的生存优势。

通过阅读本书，每一位女性都可以找到提升自身资本的良方。

如果你能够对自身的这些资本加以运用，就能开创成功职场生存法则。

<<女人职场心理学>>

书籍目录

第一章 女人积极心理学 1.自信的力量 2.展开希望的翅膀 3.工作中乐观起来 4.积极的阳光心态 5.异常动人的个性魅力 6.物竞天择,适者生存 7.加入积极人士的行列 8.设定积极的人生目标 9.在挫折中微笑 10.积跬步至千里 11.时刻激励自己 12.果断助你通向成功 13.每天淘汰你自己 14.学会谦恭文雅

第二章 女人求职心理学 1.求职心理学:想象成功 2.怎样回答敏感问题 3.先谋后求才是明智之举 4.“人和”技巧助你面试成功 5.决定你面试成败的七大关键细节 6.要保持一颗平等真诚的心 7.如何机智应对面试中出错 8.求职时学会了解用人心理 9.抓住面试最初三分钟 10.求职心态要不卑不亢 11.怎样在面试中察颜观色 12.面试时握手的技巧

第三章 女人情绪心理学 1.自我息怒缓解紧张气氛 2.厌职情绪的心灵鸡汤 3.给自己的情绪充电 4.心情不好就给自己请个情绪假 5.学一点儿克制暴躁脾气的方法 6.学会克服职场心理疲劳 7.用自信心代替恐惧与忧虑 8.怒气不亚于一座“活火山” 9.与上司的意见有分歧,你会情绪化吗 10.别把委屈和疑虑带到明天 11.“忍”常常给人带来机遇 12.不要苛求百分之百的公平

第四章 女人社交心理学 1.女人交朋友别有羊群心理 2.要记得给人留个美好印象 3.不要故意遮掩笑 4.让你的目光也充满魅力 5.用表情展示你的魅力 6.仪态:女人永远的魅力 7.不要逼别人认错 8.人际关系敏感要“自问” 9.知道自己的笑容特征 10.化解女同事嫉妒心 11.社交场合的另一半风采 12.“恭维”是女人的食粮 13.先从遵守细小的约定开始 14.拒绝时要迅速、有礼 15.只要心真诚,总会打动人 16.不使用否定的语言

第五章 女人职亚心理学 1.你要大胆地说“不” 2.用女人天生的优势来生存 3.你最雄厚的资本是时间 4.展现自己的才华 5.到群体中去体验 6.努力争取自己所应得的 7.提高“热心商数”的六种方法 8.深谋全局,提升价值 9.尽可能为上司排忧解难 10.职场上你不必是最优秀的 11.以一种平常心面对逆境 12.恶劣环境能激发你的潜能 13.复杂职场关系能增加你处理事务的智慧 14.摆正位置,安于本分 15.要学会自己给自己创造晋升机会 16.职场上来一点儿鸵鸟精神 17.让老板站到你的一边

第六章 女人办公室心理学 1.巧妙避开办公室“性骚扰” 2.莫和同事金钱往来 3.闲聊也要避开上司的软肋 4.不要得罪平庸的同事 5.如何识别“有阴暗心理”的人 6.如何让你的话字字千金 7.不露痕迹的办公室政治 8.找一个理由来喜欢工作 9.与办公室“老狐狸”交锋 10.办公室里的平常心 11.自己的办公桌要整理好 12.赢取办公室人心七招 13.办公室不受欢迎的女性

第七章 女人压力管理心理学 1.与领导交谈时的紧张心情 2.不妨来点儿逆向思维 3.与其抱怨上司,不如反省自己 4.有意识的减压心理疗法 5.消除职场女性心理压力的妙招 6.简单方法五分钟就能减掉压力 7.冥想可缓解工作压力 8.办公室里减压隐形运动能 9.职场人学会中场休息 10.学会不在办公室发火 11.工作中委屈的时候想想孙悟空 12.不快乐,是因为你不知道要什么

第八章 女人成功心理学 1.聪明是修炼出来的 2.聪明女人不怕斗争 3.她只想休息,并不想永远离开 4.女人别怕进取心 5.别说你不需要成就感 6.必要的自知之明 7.助你成功的万能谈话技巧 8.成功的代价 9.工作是你生命中的必须

<<女人职场心理学>>

章节摘录

在挫折中微笑女人一定要学会如何在遭遇挫折的时候微笑。

一个淡定女子的坚强、不畏困难的品格比美貌更有价值。

每个人都有自己不如意的地方，也都曾被绊倒过。

只不过，他们中的大部分人都重新站了起来，继续迎接生活的挑战。

他们所遭遇的心灵的折磨，也只有他们自己才会明白。

挫折会带来痛苦和损失，亦会让人在承担挫折的过程中得到磨炼和奋起。

世上没有一成不变的东西，没有永远的成功，更没有永远的失败。

正如天气，有晴空万里，也一定会有阴雨绵绵。

真正有价值的人，是在逆境中微笑的人。

遇到挫折并不可怕，重要的是当你正遭遇挫折的时候，你在想什么，你在做什么。

有的女人一旦进入生活的低谷，她就会绝望地想：“为什么我这么倒霉？

为什么别的人生活得都很好，只有我在遭受痛苦？

”其实，并不是只有她一个人难过、痛苦，这个世界上正在经历挫折的人多了，可是并不是每个人都这样怨天尤人。

这样哭天抹泪，用抱怨来发泄心中的怒气，对你遇到的困难没有丝毫的帮助。

这样做只会使自己的心情越来越糟糕、头脑越来越混乱，到头来，事情只会越来越糟。

不拍挫折的女人，她们不温不火，她们也不会不停地向周围的人抱怨自己有多么不幸。

她们可能比平常要沉默一点儿，但是她们心中对于美好生活的向往从未消失。

她们始终坚信，生活总是会好起来的，总有一天我会走出低谷。

人生一世，谁没有起起落落的时候呢？

纵然成功如杨澜，也有曾经为自己的公司不景气而黯然神伤的时候。

越是遭遇不测，就越该打起精神来面对。

老话说得好：“黯然神伤时，则所遇尽是祸；心情开朗时，则遍地都是宝。

”这句古训告诉我们，若是一味地难过，那么遇到的事也一定都是不好的；如果心情保持愉悦，那么也会有好运气找上门来。

当你遭遇挫折，不用悲观，勇敢地面对，把它当成人生道路上的一堂必修课，上好这堂必修课。

要在挫折面前调整心态，始终坚定心中的美好愿望，把眼光放在生活的主流上，看到自己曾经取得的成绩，不回避挫折，以优异的成绩回击它！

困难和挫折不可能一下子从我们的生活中消失，它们只可能是一点点地随着时间的流逝变小再变小，直到有一天不再影响我们的生活。

在这个过程中，拥有一种积极的心态相当重要。

乐观的心态总会引领着处在挫折中的人们逐渐走向光明。

其实困难就是纸老虎，战胜它最好的办法就是藐视它。

你越是看重它，它就越发地淘气捣乱让你不好过；你若是看轻它，不把它当回事，它也就不敢和你挑衅了。

人人都有遇到困难的时候。

当心情沉入谷底，换掉颜色暗沉的衣服，穿上颜色鲜亮的衣服，给自己精心地化个妆，出去和朋友吃一顿大餐，或者去商场给自己置办几件新衣服；多多地和朋友们待在一起，和你的朋友们一起做一些有意义的事情，你参与其中，让热闹温暖的气氛感染你；上网搜一下非洲灾民的照片，你就会明白你现在的的生活其实还是很不错的；如果实在遇到了过不去的坎儿，一定要找你信赖的亲人、朋友帮助你；多想一想自己所拥有的，你甚至可以拿起笔把它们都列出来。

总之，当你遇到困难时，积极地面对它，一定能够战胜胜利。

P21-23

<<女人职场心理学>>

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>