

<<卓越员工必修的工作心理学>>

图书基本信息

书名：<<卓越员工必修的工作心理学>>

13位ISBN编号：9787504469977

10位ISBN编号：7504469971

出版时间：2010-10

出版时间：中国商业出版社

作者：庆俊梅

页数：304

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>

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 前言

身在职场，每个人都有过这样的经历：为自己的将来通往何处而不知所措；为如何面对工作中的纷扰而苦恼；未认识到自己的能力，得不到自我肯定；工作中总是死气沉沉，没有一点激情；与同事之间的关系总是处理得不融洽等等。

正是因为很多人都存在着这么多的问题，我们就要学学工作中的心理学。

其实，当把心理学的研究成果应用到工作中的时候，许多与人有着关联的问题都可以得到解决，它也能帮助你很好地规划自己的职业生涯。

当前，我国正处在社会转型期，原有的价值观、成就观、幸福观等受到冲击，而新的为人们广泛认可的价值体系尚未完全确立。

很多人对职业缺乏认同感、成就感，对生活缺乏信心和快乐，这些因素的出现，也是受自己的心理情绪所影响的。

我们知道，现代人产生工作倦怠情绪的时间越来越短，有的甚至工作8个月就开始对工作厌倦，而工作一年以上的白领人士有高于40%的人想跳槽。

产生职业枯竭的员工会出现失眠、焦虑、烦躁等生理上的疾病、心理上的不适以及行为上的障碍，若不及时处理将会给自己带来不可预期的伤害。

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 内容概要

本书将关系人类行为的系统知识运用于工作以提高个人满意度以及工作绩效。

同时，书里面有很多观点是作者对成功人士观点和经验的总结，它能助你尽快找到生活的方向，从而在人生的旅途上少走弯路。

只要你细心研读，仔细品味，它还会使你犹如拉满弓的箭，加快自己成功的脚步，成功就会水到渠成，所剩下的将只不过是时间问题了。

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 作者简介

庆俊梅，北京大学法学院毕业，现就职于国家知识产权局。  
任职期间，多次获得国家优秀公务员和先进工作者称号，有着多年丰富的工作经验。

她深谙职场工作心理，对职场规则、职员心理等进行了深入的研究和剖析，并在本书中通过丰富翔实的职场案例，讲述职场制胜之道。  
代表作有《赢在自励》。

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 书籍目录

前言 工作为什么需要心理学第一章 理解自己 调整自己的工作情绪 控制你的情绪 扫除垃圾情绪 增加愉快的工作体验 自省并塑造自我 回馈有利于了解自我 理解自己 学会认清自己 要评估自己的能力第二章 工作中的自我倾向 给自己一个目标 确立自己的工作兴趣 树立自信 挑战自己 独一无二 不可缺失的信心 成功员工必备的条件 树立长期发展的工作态度第三章 别害怕问题 乐观地面对困难 勇于面对困难的挑战 克服困难是一种考验 敢于对困难说我能战胜 克服心里的恐惧 不要陷入自卑中 不要自暴自弃 超越自己第四章 激励自己 时常自我激励 认识自身潜能 尊重别人 播下真诚的种子 消除不良思想 克服懦弱 别让自己打败自己 职场需要以退为进的宽容 培养乐观的心态第五章 树立自己的信念 信念是一种动力 信念是驱使命运的缰绳 信念创造奇迹 坚持自己的信念 工作不能没有信念 建立信念的途径 信念让你更加勇敢第六章 解决工作中的压力 认清工作的压力 减压是为了更好地工作 把心理压力变成前进的动力 铲除成功人生的毒瘤——浮躁 把忧虑清出你的头脑 放下抱怨的包袱 正确地衡量得失 保持一颗平常心 好心态可以改变残酷的现实第七章 建立良好的人际关系 以感恩的心态来处理人际关系 培养人际交往的谈话技巧 与小人相处要注意 真心与同事相处 怎么才会赢得友谊 掌握同事的心 学会与人合作第八章 理解自己的老板 支持自己的老板 与老板共生 换个角度看老板 是老板也是朋友 你和老板不是对立的 学习老板的优点 尊重自己的老板第九章 让心灵自然成长 给工作一双翅膀 时刻充电才能更轻松 别在意一点点吃亏 做人比做事更重要 得饶人处且饶人 在工作中寻找快乐 工作使人生更有意义

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 章节摘录

但若我们做到宽容，这样的伤害就会逐渐得到治愈。

我们要努力让那些消极的往事在记忆中慢慢抹去；让我们尽其所能地采取一些步骤，去改变自己的状态。

一个攥紧的拳头是什么也不会得到的。

只有松开拳头，我们才显示出容纳的姿态，才会有所收获。

况且，朝夕相处的同事，真有那么多的怨让你记恨吗？

紧紧抓住过去的矛盾不放，只能给双方带来不悦。

要认识到这一点，可能需要一定的时间。

被认为是引起问题的人，可能感到自己受到排斥或愧疚。

坚持认为受伤的一方常常会长期被怨恨所折磨，并且使问题永远存在。

乔治·赫伯特说：“不能宽容的人损坏了他自己必须走过的桥。

”这句话的智慧在于，宽容使双方都受益。

当真正宽容产生时，没有怨恨留下，没有伤害，只有愈合。

宽容是一种医治的力量。

宽容可以构建一个融合的环境，让你和你的同事处在和谐的状态下，共同进步。

有句话叫做“心有多大，舞台就有多大”。

一个人有什么样的心胸，就会有什么样的舞台。

你的胸怀可以包容一县，那你便可以做个小县令。

你的胸怀可以包容一省，那么你就可以成为一个封疆大吏。

你的胸怀如果可以包容万物，那么整个天下也就可以为你所用了。

凡是能成大事之人，无一不是胸怀宽广的，像唐太宗李世民，横扫欧洲的拿破仑，还有统一了大草原的成吉思汗铁木真等，古今中外，概莫能外。

要做事，先做人。

宽容不仅仅用来做事，还应该用来做人。

人与人之间交往，总会有发生磨擦的时候，而宽容则是消除这种误会的最佳良药。

一个人如果不懂得宽容，那么就很难赢得别人的友谊，甚至连曾经的友谊也会失去。

生活中，我们经常会见一对很要好的朋友，因为一点小事而闹得不欢而散。

毕竟都是年轻人，都有火气，你不让我，我也不会让你，所以仅为了一点小事，便让朋友成陌路。

英国诗人济慈说过：“人们应该彼此容忍，每个人都有缺点，在他最薄弱的方面，每个人都能被切割捣碎。

”是的，人无完人，每个人都有犯错误的时候，我们应该彼此宽容，而不是互相伤害。

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 媒体关注与评论

看完庆俊梅编著的《卓越员工必修的工作心理学》之后，给我最大的启发就是个人差——异不但确实存在，而且会对公司造成重要影响，为了保持竞争力，必须对公司的员工心理力日以重视，这已经是被广为接受的论点。

——《从容地工作，快乐地生活》作者 张其金一个卓越的员工，必须具有良好的工作心理素质

《卓越员工必修的工作心理学》一书涵盖了与提高员工个人工作绩效和工作满意度有关的主要心理学概念和技巧。

对我把握员工的心理倾向具有非常重要的参考价值，不愧是值得一读的好书。

——某房地产公司总经理、《优秀员工的职业精神》作者 常元红阅读完《卓越员工必修的工作心理学》手稿后，我得到一些巨大的收获。

我终于明白了拥有知识本身并不能确保成功。

不同的人在学习能力、性格、生活环境等诸多方面存在着巨大的差异，如果一个人拥有了良好的工作心理，他就能够在竞争中脱颖而出。

——《进取》作者 李伟

## <<卓越员工必修的工作心理学>>

### 编辑推荐

《卓越员工必修的工作心理学》：具有良好工作心理的员工才能走向卓越，一个人天生就喜欢高质量地完成工作，他们就会对自己的工作尽责、细致、充满敬业精神。这是因为他们已经具备了走向卓越的工作心理。



<<卓越员工必修的工作心理学>>

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>