

<<员工心理读本>>

图书基本信息

书名：<<员工心理读本>>

13位ISBN编号：9787506493390

10位ISBN编号：750649339X

出版时间：2013-3

出版时间：王光普 中国纺织出版社 (2013-03出版)

作者：王光普

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>

## 前言

2000年，世界卫生组织曾预测21世纪影响中国最严重的疾病是心理疾病。

现实的情况也已经印证了这种预测。

事实表明，企业员工的心理问题呈现普发高发态势，其生理问题也因心理问题而日渐突出。

由于竞争激烈、工作节奏快、工作量大以及企业变革频繁等诸多原因，员工压力日益增大，不仅有沉重的工作压力，还有来自其他方面的压力，如职场中激烈的竞争、复杂的人际关系、自我性格的缺陷、心理隐藏的不安情绪、心理问题引发的生理问题等，这一切如同沉重的大山一般压着他们，让他们身心疲惫、满怀焦虑。

而这些心理问题若得不到及时有效的调适，就会转化为心理危机。

那样，不论对于企业还是对于员工而言，都将是一场灾难！

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。

只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

”所以，身为职场中人，有必要掌握一些心理知识，了解自己的心理状况，做自己的心理医生。

帮助员工通过科学、有效的方法疏导、缓解心理压力，消除各种不良心理，缓解心理障碍，提高员工的心理素质，拥有一个好心态，预防心理健康问题的产生，正是本书出版的目的。

本书综合当前员工中普遍存在的心理健康问题及表现，并结合生动有趣的案例对员工心理健康问题产生的原因进行了深入分析，每节最后还给出了较为经典的心理指南，以帮助和引导广大员工从中获得感悟，调整心态，放下心理包袱，轻装上阵，积极乐观地工作和生活，获取事业和人生的最大成功。

总体来说，本书适合领导和员工共同阅读。

因为它能帮助领导洞悉员工心理，重塑企业价值观，打造阳光企业文化；能帮助员工保持阳光心态，积极面对困境，成就完美事业与人生。

本书为员工心理素养培训与自修量身定制，希望能够帮助员工化解心理困境，使其具备健康心理与卓越素质双重竞争力，为他们攀登职业巅峰，创造更大的企业财富助一臂之力。

编著者2012年12月

## <<员工心理读本>>

### 内容概要

《员工心理读本》针对员工在工作中普遍存在的各种心理问题进行深入分析，给出了有效的解决办法，目的在于帮助员工进行心理调适和素质培养，以化解心理困境，保证其心理健康，提升其职业素质，为其攀登职业巅峰，为企业创造更大的财富助一臂之力。

<<员工心理读本>>

作者简介

王光普，清华大学硕士毕业，后到日本留学三年，回国后，在某外企担任人事部门经理职务，负责员工管理和培训相关工作，拥有丰富的管理和培训经验。

## 书籍目录

第一章认清自我，准确定位职业角色 一、正确认识你自己2 二、扮演好自己的角色4 三、知道自己究竟在忙些什么6 四、今天的选择决定你的未来9 五、职场规划，得有“野心”11 六、审视、加强自己的危机感13 七、勿因低估自我而让机会溜走15 八、积累增长自身价值的资本17 九、树立目标切勿好高骛远19 第二章心态修行，让职场之行一帆风顺 一、视野靠你的良好心态来打开22 二、拥有成功者的心态24 三、告诉自己没有什么不可能26 四、成功要靠不断地努力28 五、适时低头才能出头30 六、宽容地面对不顺心的事32 七、相信自己不比别人差34 八、拥有一颗坚强的心36 九、坚持住，不放弃38 十、做一只重生的凤凰40 第三章爱岗敬业，感悟工作中的快乐点滴 一、安分守己，兢兢业业44 二、用100%的热情做1%的事46 三、别动不动就跳槽48 四、注重细节才能赢得成功50 五、永远不要做“差不多先生”52 六、只为成功找方法，不为失败找借口54 七、同样的错误绝不要犯第二次56 八、面壁不如破壁58 九、工作，不要仅仅为了钱60 十、大胆创新，让工作更加精彩62 第四章心有妙招，妥善处理办公室人际关系 一、同事之间保持最美的距离66 二、身边的每一个人都值得尊重68 三、不要容不得同事比自己好70 四、有功劳与大家分享72 五、拿出诚意，友好相处74 六、与人纷争，己先让步76 七、闲谈莫论人是非78 八、不要让你的“热情”吓跑同事80 九、升职后，也要与昔日同事相处好82 十、如何应对“烦人”的同事84 第五章融入团队，与团队共成长同发展 一、个人离不开团队88 二、合作就是力量90 三、合作是成功的开始92 四、团结散发着神奇的力量94 五、重视团队合作，切忌单打独斗96 六、在沟通交流中密切合作98 七、信任同伴，促进成功100 八、忠诚于团队102 九、共同进退，合作共生104 十、懂得对他人的帮助感恩106 第六章游刃职场，优秀员工必备的心理法则 一、敬业心理：敬业铸就成功110 二、终身学习心理：活到老，学到老112 三、责任心理：小事中体现责任感114 四、执行心理：执行贵在一丝不苟116 五、专注心理：专心会使你事半功倍118 六、出众心理：小事让你出类拔萃120 七、全力以赴心理：有付出才会有回报122 八、挫折心理：做越挫越勇的狮子124 九、升迁心理：升职更需谦虚谨慎126 第七章解开心结，巧妙应对职场综合征 一、周一综合征：黑色星期一的噩梦130 二、周末综合征：剥夺了周末的快乐132 三、假日综合征：没有充电反而更累134 四、年终综合征：几人欢喜几人忧136 五、白领综合征：写字楼内的隐患138 六、职业枯竭症：激情不再的困惑140 七、快节奏综合征：脚步匆匆的无奈143 八、电脑综合征：现代社会的信息病145 九、老板恐惧症：老板并没有那么可怕147 十、失业综合征：塞翁失马，焉知非福149 第八章扔掉包袱，让压力随风而逝 一、工作压力是健康的无形杀手152 二、职场中人正在承受哪些压力154 三、警惕职场“亚健康”156 四、职场中人，不必活得太“心”苦158 五、轻松运动，让压力烟消云散160 六、放下工作，让心灵短暂出逃162 七、摘下自己思想上的紧箍164 八、试着把工作当做娱乐166 九、把压力化为动力168 第九章漂在职场，莫忘健康之重要 一、健康是人生最大的财富172 二、抽点时间锻炼身体174 三、心病还需心药医176 四、把握自己的生活节奏178 五、恬淡的生活有利于身心健康180 六、好心情带给你好身体183 七、好习惯让你更健康185 八、和抑郁说再见187 九、享受忙里偷闲的乐趣189 十、不要透支生命191 参考文献193

## 章节摘录

版权页：三、知道自己究竟在忙些什么 生活是匆忙的，你忙，我忙，他忙，大家都在忙。然而，同样是忙碌，彼此之间的差距却逐渐拉开。

扪心自问，你究竟在忙些什么？

是否感到茫然？

不要让自己的内心变得慌乱，生活再忙心不“忙”，忙碌但不盲目的生活才会一路向前。

在现代社会，尤其是在大城市，生活节奏越来越快，人们面临着巨大的生存压力，很多人都生活得很累、很艰难。

虽然人们时刻都在忙碌着，却得不到自己想要的安全感和稳定感。

眼看着周围的人一个个逐渐获得成功，而自己却还是原地不动，人们开始抱怨生活的不公，或者认为自己的努力不够，于是更加疯狂地往前赶，让自己更加忙碌，然而获得的却依然很少。

生活中很多人都在忙碌，却很少有人认真思考自己在忙些什么，为什么要这样忙。

只是随波逐流，在匆忙的人群中往来穿梭。

在匆忙之中，他们已经迷失了心灵的航向，以一种盲目的心态面对着自己的生活，忙碌而没有方向，操劳却少有成效。

一位大学物理学教授深夜走进自己的实验室，发现了一个研究生仍勤奋地在实验台前忙碌着。

教授关心地问道：“这么晚了，你在做什么？”

”研究生回答：“我在工作。”

”“那你白天做什么了？”

”“也在工作。”

”“那么，你一整天都在工作吗？”

”“是的，导师。”

”研究生很骄傲地说道，似乎还期待着教授赞许自己。

教授停顿片刻，说：“你很勤奋，整天都在工作，这自然是很难得的，可我不能不问你，你用什么时间来思考呢？”

”教授的提问让研究生哑口无言，他只是在盲目地为了工作而工作，却失去了对自己所做的一切进行思考的时间。

现实中，勤奋地学习和努力工作并没有什么不对，但是很多时候人们却忘记了思考，忽视了挖掘事情本身的深层意义和价值，只是把它们当做一种工序，按部就班地履行，使学习和工作变得盲目，使心灵失去了前进的方向，虽然努力了，却不一定能够得到想要的回报。

曾有位记者问比尔·盖茨全球首富的成功经验是什么，比尔·盖茨回答说：“一是勤奋工作，二是刻苦思考。”

”可见思考的重要性，也就是说一个人不能以盲目的态度去面对生活，要学会思考。

保持清醒的头脑可以避免生活的盲目性，从而更有效地实现自己的愿望。

生活中的很多人，他们每天都在忙着学习、忙着工作、忙着挣钱、忙着联络感情，然而他们没有用心走自己的路，似乎是被一条无形的绳子系着，重复着别人走过的路，每天急匆匆地跟在一件事的后面，追逐一些看不见的东西，当别人问“你在忙什么”的时候，只能含糊地回答说“瞎忙”。

他们没有自己明确的目标，并最终因为不得要领而收获甚少。

没有明确的方向和目标，就好比无头苍蝇，只会四处乱撞。

盲目地忙碌，只是在做无用之功。

同样在忙，有的人成了百万富翁，而有的人却还挣扎在温饱线上，这难道不值得反思一下吗？

在人生的道路上，谁都会有感到迷茫的时候，但是这种迷茫经过自己的认真思考是可以化解的。

很多人不懂思考，几十年如一日地在迷茫中盘旋，走不出内心的“圈圈”，四十岁还在忙着二十岁时忙的事情。

人最怕的就是心灵的盲目，这样会使自己陷入迷雾，难以找到出路，转半天最终还是回到原处。

心理指南 在很多时候，人们因为内心慌乱，没有明确自己的目标，而使忙碌变得盲目，虽然匆忙却

只是原地打转。

人一定要学会思考，要有自知之明，如果一个人找不到自己独有的或相对的优势，只是跟在别人后面，那只会毫无意义地瞎忙。

学会思考和探索，明白自己为何而忙，勇敢冲破心中的“迷雾”，就会走出一条属于自己的成功之路。

。

## <<员工心理读本>>

### 编辑推荐

《员工心理读本》编辑推荐：面对职场中的风云变幻、激烈竞争以及复杂的人际关系，员工承受着巨大的压力，很多人满怀焦虑、身心疲惫、不堪重负，这些或轻或重的心理问题正在悄悄地侵蚀他们的激情和健康。

《员工心理读本》针对员工在工作中普遍存在的各种心理问题进行深入分析，给出了有效的解决办法，目的在于帮助员工进行心理调适和素质培养，以化解心理困境，保证其心理健康，提升其职业素质，为其攀登职业巅峰，为企业创造更大的财富助一臂之力。



<<员工心理读本>>

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>