

<<做一个心理健康的员工>>

图书基本信息

书名：<<做一个心理健康的员工>>

13位ISBN编号：9787510415968

10位ISBN编号：7510415969

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：王b，高兴 著

页数：224

字数：220000

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>

<<做一个心理健康的员工>>

内容概要

随着社会压力和市场竞争的加剧，越来越多的企业员工受到各种心理问题的困扰。工作效率低下、缺勤率上升、工作事故频发、人际冲突严重升级、工作积极性和创造力下降、团队整体士气低落、人力资源管理成本上升等问题都成为企业前进道路上所必须面对和亟待解决的问题。因此，关注员工心理问题是企业在困难面前实施自救的重要方面，是现代企业管理人性化回归的必然要求，也是构建员工心理和谐的题中之义。

<<做一个心理健康的员工>>

作者简介

王瑛

曾任中国医学科学院中国协和医科大学行政处处长

曾任中国协和医科大学人才与科技开发公司总经理

1990年创办中国医学科学院中国医科医科大学人才中心并任主任

在培育人才市场、人才资源配置、促进人才合理流动方面做了许多新的尝试和探讨对管理心理学、社会心理学有深入的研究

高兴

在中国协和医科大学任教近10年

中国医学科学院中国协和医科大学人才中心人力资源顾问

中国民主建国会北京大学支部会员，医师、讲师、副研究员

曾获北京市科技进步二等奖多年从事人事管理、人才流动协工作，对生理心理学、个性心理学和社会心理学有较深入的探究

<<做一个心理健康的员工>>

书籍目录

第一章 未雨绸缪——初涉职场，做好“心理预热操”

- 做好人职前的心理准备
- 游刃职场，还须未雨绸缪
- 用心理战术打赢第一仗
- 警惕职场“心理病毒”
- 制订人职前的心理规划
- 处处留“心”皆学问
- 了解职场的“心理效应”
- 高声喊出你的入职宣言
- 正确地迈进职场门槛

第二章 心理定位——给自己的心理健康做“透视”

- 了解自己的心理特质
- 认识自己，你就是一座“金矿”
- 给自己一个准确的定位
- 找到工作中的兴奋点
- 合理评估自己的心理承受力
- 职业性格决定你的工作潜能
- 树立正确的职场价值观
- 人错行，内因外因双向调节
- 不要轻易丢掉专业优势

第三章 培养态度——20%的态度决定100%的成功

- 职场只讲功劳，不讲苦劳
- 保持“弱势”的职场心态
- 摒弃不思进取的观念
- 承认错误而非掩饰错误
- 当心“跳”到职业瓶颈
- 眼高手低，难堪重任
- 退一步，海阔天空
- 先有信心再有野心
- 对工作要细心，对得失要粗心
- 端正心理的“天秤”
- 工作狂人，硬攻不如巧取

第四章 提升素养——心理素质是行走职场的软实力

- 自信是行走职场的无价资本
- 心理投资，获取高额回报
- 对工作要拿得起放得下
- 正确对待老板的苛责
- 职场五颗“心”，让你笑到最后
- 透支了心理，就透支了成功
- 尊重别人，才能赢得尊重
- 乐观积极的人最容易成功
- 做一个永不言败的职场勇者
- 抗压能力是你的“护身符”

第五章 磨练品质——在自己的心底挖掘一座“宝藏”

- 无条件执行，也要巧妙拒绝

<<做一个心理健康的员工>>

行胜于言，执行力取决于你的心态

做敬业而合群的员工

精诚团结，众人拾柴火焰高

敬畏是一个人赢得尊重的关键

职场如战场，拥有热忱的力量

不要坏了职场的“规矩”

以智取胜的心理品质

做一个有风格的职场人

忠诚是获得机会的武器

谦虚是永不过时的心理品质

第六章 排遣疏导——及时清空心理“回收站”的“病毒”

羡慕别人不如珍惜自己

把嫉妒转化为竞争的动力

达成老板需要的才是好员工

清除藏在心底的“地雷”

消除恐惧心理，敢于挑战艰难

控制情绪，学会“变脸”

情商是走向成功的重要因素

职场“放松术”，让你张弛有度

忧虑会毁掉一个人的能力

疑心生暗鬼，猜疑伤和气

第七章 职场沉浮——攻“心”有术，才能升职有“理”

正确看待职位的变化

低头度过弱势期

警惕职场升迁的几种谬误

.....

第八章 人际沟通——心理诉求是修筑人脉的“青云梯”

<<做一个心理健康的员工>>

章节摘录

版权页：铁打的营盘，流水的兵；铁打的职场，流水的员工。

面对繁杂多变、竞争激烈的社会，面对强手如林、明争暗斗的职场，面对残酷严峻的竞争环境，职场新手们经常会感到前所未有的忧虑：自己如何才能应对重重阻力，克服心理上产生的巨大落差呢？

俗话说：凡事不打无准备之仗。

职场新人要想在跨进公司大门的一刻便稳操胜券，获得职场的“心理通行证”，必须在入职之前做好充分的“心理热身”，保持良好的应激状态。

新员工大多是刚刚从学校毕业的年轻人，面对环境的改变，需要坚定的勇气和坚实的能力去应对。

而刚毕业的学生大多缺乏社会经验，心理素质也有待锻炼：因此，提前做好准备就显得尤为重要。

一方面，在入职之前要尽可能地熟悉新的工作环境、领导队伍、团队人员等；另一方面，要提前“预习”职场“功课”，利用各种条件扩充自己的知识面，了解职场规则、人际规则等。

赵明是一名桥梁工程专业毕业的学生。

毕业后，他应聘到一家大型国有企业工作。

对于这份来之不易的工作，小赵十分珍惜，工作也非常努力。

但是他逐渐发现，单位里像他这样的大学毕业生多如牛毛，甚至比他更优秀的硕士生都做着最基础的工作。

在即将正式上岗的时候，小赵突然有种莫名的担忧：自己到一个强手如林的环境去工作，能行吗？

周围的同事都是名牌大学的本科生、研究生，自己仅是一个地方院校的专科生，将来还能出人头地吗？

小赵的担忧反映了大多数职场新人普遍存在的心理问题——自卑畏怯，信心不足，瞻前顾后，畏首畏尾……在竞争激烈的职场，这些心理障碍是职场新人走向成功的大敌，必须加以克服。

所以，初涉职场的员工，首先要端正自己的心态，不管自己和周围的同事有怎样的硬性差距，都要对自己的未来抱有信心，树立一个积极健康的心态。

要牢记：心态决定思维，思维决定行动，行动改变结果，结果构成命运。

所谓摆正心态，就是对自己有一个正确、客观的认识。

人只有认识了自己，才有可能战胜一切外界的阻力。

不过，要想全面地认识自我，对自己有一个准确的评估，并不是一件容易做到的事情。

从客观地认识自己的个性特点，到了解自己的兴趣、爱好和优势、特长。

这虽然不是一天两天就会完成的事情，但对职场新人来说，这个过程是必须要经历的。

首先，要了解自己的个性。

个性往往以自己稳定的行为模式与态度体系表现出来，人的行动往往受其个性特征支配。

初涉职场的大学生，在求职就业过程中必须考虑到自己的个性特点。

人的个性主要包括气质、性格、智能等，这些往往对人顺利求职、成功就业具有很大影响。

不同气质类型的人的知觉速度、思维灵活度大不相同，有的机智敏捷，有的呆板迟钝；有的沉着冷静，有的冒失鲁莽等等。

要了解自己的兴趣爱好和优势特长。

兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者，一个人的兴趣、爱好相辅相成，相得益彰。

选择职业时，要从自己的兴趣爱好出发，因为有些职业需要某种兴趣爱好，有些职业明确禁止和反对某种兴趣爱好。

一个人的优势和特长得到充分的发挥，实现人生价值最大化的目标才有可能实现。

<<做一个心理健康的员工>>

编辑推荐

《做一个心理健康的员工》：心理健康是行走职场的软实力心理健康是提升业绩的硬道理

<<做一个心理健康的员工>>

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>