

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

图书基本信息

书名：<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

13位ISBN编号：9787512331006

10位ISBN编号：7512331002

出版时间：2012-7

出版时间：中国电力出版社

作者：金虎男

页数：195

字数：189000

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>

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

前言

工作心态是决定员工能否赢在职场的一个重要因素。

健康的心态能带来积极的工作态度，积极的工作态度能带来高效的执行，最终会促成个人和企业的共同成功。

职场中往往有两种人，第一种人觉得工作是件轻松愉快的事情，第二种人觉得工作中充满了痛苦。

前者往往进步飞快、业绩优良，后者却总是止步不前。

归根到底，能成为哪种人关键取决于工作心态。

那么，什么样的心态才称得上健康呢？

简而言之，健康的工作心态就是：发挥你的全部潜力，努力去做到最好。

为了帮助员工养成健康的工作态度，我们挑选了十个重要心态来进行具体阐述，它们分别是雄心、决心、信心、爱心、诚心、耐心、虚心、平常心、感恩心、自修心。

1.雄心：点燃你心中想要成就一番大事业的激情，使你成为一个有理想的人。

2.决心：提升员工在工作中克服万难、不达目的誓不罢休的意识和能力。

3.信心：帮助你找到自己的过人之处，并使你相信自己可以做得很好、很棒。

4.爱心：爱你的工作，爱你的同事……有爱，一切都会变得很精彩。

5.诚心：坦诚无欺，遵守承诺，敬畏你的事业，这会是你拥有信誉和成功。

6.耐心：学会在寂寞、烦躁和苦难中坚持下去，成为笑到最后、笑得最美的那个人。

7.虚心：谦虚一点，谦让一点，这是赢得他人好感和不断进步的前提。

8.平常心：用一颗平常心去面对职场中的各种变化，你才能避免患得患失和大起大落。

9.感恩心：对那些帮助过你的人心存感激，愿意无偿为别人做些什么。

10.自修心：没有人是完美的，但自修心态可以让你不断自省、持续提高，变得越来越完美。

职场中，我们拼的不只是智商，更多的还是拼情商。

但凡在事业上取得卓越成就的人，无一例外都是高情商，并拥有健康的工作心态。

就让我们共同踏上培养健康心态的旅程吧！在本书编写的过程中，资源中心的孙立宏、刘伟、刘井学、刘宝丽、杨扬负责资料的搜集和整理，设计中心的邓长发、廖应涵、王建霞、李苏洋、王玉凤、任玉珍、唐娟、宫小龙负责图表和插图的设计，案例故事中心的谢庆强、李芳、叶春梅、刘茅山、李大斌、朱兴美对本书的设计思路和体系给出了具体修改意见，图书中心姚小凤、姜巧萍、李育蔚审阅了部分内容，在此一并表示感谢。

弗布克 案例故事中心2012年4月

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

内容概要

本书全面介绍了职场中有关员工工作心态的各个方面。全书采用“漫画、观点、故事、技巧”相结合的方式，展示了雄心、决心、信心、爱心、诚心、恒心、虚心、平常心态、感恩心态、自修心态等十个方面的内容，以图文结合的形式为读者提供了一套形式新颖、可读可用的学习和培训方案。

本书每章前有章首画一幅，每节包括看漫画、亮观点、读故事、学技巧四部分，结构清晰，漫画风趣，语言生动。

方便读者在轻松愉悦的氛围中感悟和学习相关知识，并成为拥有健康心态的卓越员工。

本书适合企业管理人员和普通职员阅读，也可作为企事业单位的员工培训用书。

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

作者简介

金虎男，前LG电子营销学院总监, 在职期间主要讲授领导力, 职业化, 市场营销, 辅导技巧等课程。

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

书籍目录

前 言

第一章 心有多大，舞台就有多大

活着就是为了改变世界

生来平凡并不代表一生平庸

不想当将军的士兵不是好士兵

活着就是为了改变世界

从没想过要争第二

偶像就是用来超越的

潜龙在渊，其心在天

要喊口号，更要行动

野心过大将会难以承受

第二章 决心要成功的人，已经成功了一半

决定你命运的是决心而不是环境

100%的意愿才会有100%的行动

紧要关头需要当机立断

决定了就不要再轻易变卦

命运应该掌握在自己手里

撞到南墙也不要轻易回头

给自己下最后通牒

不要给软弱寻找借口

第三章 自信是伟大行动的首要条件

相信自己行，这是一种成功信念

每个人都有闪光点

不要自卑，更不要自弃

越是卑微，越是要高看自己

去做害怕的事，害怕自然会消失

准备充分是信心的源泉

为自己的成就而欢呼

失败并不意味着自己不行

要相信未来是光明的

第四章 爱心之花盛开的地方，工作才能多姿多彩

对你所做的事情要有一种爱

以爱为线，织一张人脉网

最值得你爱的人是自己

把最完美的关怀献给顾客

多一份奉献就多一份快乐

赠人玫瑰，手有余香

不要太在意回报

拥有共赢心态，成就精彩人生

第五章 做人做事，都是心诚则灵

君子养心，莫善于诚

交流的最高境界是坦诚相待

欺骗是最令人讨厌的恶习

君子一言，驷马难追

做最真实的自己

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

不要在背后非议他人
敬畏你所从事的事业
任何时候都不要敷衍了事
有多少付出就有多少收获

第六章 永不放弃的心态是成功的源泉

耐得住寂寞，方能成得了大业
心急吃不了热豆腐
与人交往，不要有厌烦之色
胜利属于坚持到最后的人
成功最怕的是见异思迁
在哪里跌倒，就在哪里爬起
做事贵有恒，不在一朝勤
不要做职场“跳蚤族”
听从你内心的呼唤去取舍

第七章 空杯心态：做谦虚而不满足的人

金无足赤，人无完人
三人行，必有我师焉
知之为知之，不知为不知
懂得请教，方能走向成功
随时清空你的杯子
莫向人前满自夸
谦谦君子，温润如玉
人不可过谦，事不可过让

第八章 快乐的源泉是保持一颗平常心

闲看庭前花开花落
淡然面对成败，莫要患得患失
比天空更广阔的是胸怀
学会原谅自己
猝然临之而不惊
善战者，不怒
控制情绪，点到即止
壁立千仞，无欲则刚
人生在世，难得糊涂

第九章 幸福需要一颗感恩的心来创造

幸福不是你一个人创造的
不要用抱怨的眼光看世界
公司是你生存和成长的基础
知遇之恩当永生不忘
别人的帮助要永记心头
没有了客户，也就没有了一切
伤害过你的人让你成长
用一颗真诚的心去回报社会
忘恩是最大的恶习
懂得感恩，才能有所收获

第十章 拥有自修心态，争做最好的自己

人贵有自知之明
自助者，天助之

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

男儿立身需自强
过有尊严的生活
想征服全世界，就要先征服自己
吾日三省吾身
知过能改，善莫大焉
骄傲自满是个可怕的陷阱
自修的底线是坚守原则

<<点亮心灯-培养健康职业心态>>

章节摘录

版权页：插图：亮观点：事前准备，自信满满 毫无准备就显得底气十足，那不是自信，而是自大和狂妄。

哪怕自信如诸葛亮，巧借东风也要基于他对于天文地理知识的熟知。

平时表现不好的员工，不妨多准备和积累，这样才能自信，才能在工作中游刃有余。

读故事 柴静曾经梦想自己成为一名电台主持人，一次偶然的机，她争取到一次面试机会。

面试的时候，她发现办公室里居然来了五十多个人。

更糟糕的是，电台领导问这些面试者，谁学过播音，结果大家都没有学过。

其他所有人都在那一刻选择了放弃，只有柴静坚信自己还有机会。

因为虽然不是播音出身，但是自己平时留心播音方面的知识，做了大量的训练，她相信自己的音质音色和播音能力。

随后，她来到学校广播站，自编自导录制了一个节目，叫做“别样的声音”。

她自己介绍一本书，根据内容和意境配上不同的音乐，然后，不顾天气炎热，又赶到电台，将带子交给了负责面试的主持人。

主持人听了一段后马上就作了决定，让柴静当天晚上就来电台做节目。

从那以后，她就成为这座省城电台的客座主持人。

学技巧 找出你所在行业需要的技巧、知识，每天学习15分钟。

参加会议前要了解开会的主题，然后围绕它进行准备。

面试时，要在了解企业、专业、礼仪和仪表上下足功夫。

丢掉临时抱佛脚的坏习惯和心态。

亮观点：鼓励自己，培养信心 微软亚洲工程院院长张宏江从小就相信自己是最聪明的。

他说“即使我常常不如别人，但我还是对自己说：我能比别人做得好。

”不吝啬对自己的鼓励和暗示，这样才能为继续前进培养信心。

读故事 一位著名教练在训练球员时，总是要求队员回忆自己最为得意的一场比赛。

他甚至要队员把最得意的比赛和一个固定动作联系起来，这样每次做这个动作的时候，队员就会下意识地感受到自己的成就感，借以提升自信。

无独有偶，李开复也曾在一本书中写道，微软亚洲研究院的主任研究员周明小时候在“学生劳动”中刷了108个瓶子，打破了纪录，从而获得自信。

从那以后，他时常拿这件事情来鼓励自己。

周明说：“我原来一直是没有自信心的，但是这件事给了我自信。

这是我一生中最快乐的经验，散发着一种迷人的力量，一直持续到今天。

我发现了天才的全部秘密，其实只有6个字：不要小看自己。

”自信是一种意识，适当鼓励自己，能够使大脑得到积极的记忆，这样，不知不觉，人就会变得乐观自信了。

学技巧 回忆近期你得到的好成绩，鼓励自己一下。

记住上司或者同事对你的真诚夸奖。

每周找三件值得自己小小得意的事情，反复记忆。

跟思想积极、善于鼓励你的人交朋友。

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>