第一图书网, tushu007.com

<<职场原动力>>

图书基本信息

书名：<<职场原动力>>

13位ISBN编号：9787539951270

10位ISBN编号：7539951273

出版时间：2012-7

出版时间：江苏文艺出版社

作者：张楚宇

页数：229

字数：150000

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

<<职场原动力>>

前言

冲破倦怠，找回你的职场原动力！
“我最近特别讨厌上班！
”“一想到要去上班，就觉得特没劲。
”“成天做一样的工作，烦都烦死了，还不如在家睡觉。
”你是不是经常能从身边的朋友、同事那里听到这样的抱怨？
或者说，你自己也是这样。
这种状态正不正常？
我告诉你，有这种想法再正常不过了！
人都会喜新厌旧，新鲜的事情会刺激我们的肾上腺素，让我们大脑兴奋，从而提升专注力并愿意为之投入精力。
但是这种正向的情绪往往持续不了多久，当你熟悉了一样事物后，它就开始变得索然无味了，这时候就会产生负向情绪。
从心理学上讲，负向情绪其实是种自我保护机制——在原始时代，当人们觉得环境不适宜生存的时候，就会对当下产生倦怠、厌恶的情绪，从而寻找水土富饶的新居住地。
这种留存了数十万年的本能，会让你抗拒眼前“不美好”的事情、环境，当然也包括目前的工作。
所以很多人在工作几个月、几年以后，逐渐对当下的状况越来越不满，工作变得没有激情，灵感枯竭，就连身体也频发状况，比如头疼、失眠、昏昏欲睡、肠胃不好……究其根本原因，就是我们大脑里的潜意识在“厌旧”，意识觉得这份工作索然无味，促使你做出更换环境的决定。
不妨回忆一下几年前的自己——是不是像充满动力的火车头，热情、有冲劲、凡事充满希望与理想？
再看看现在——是不是觉得什么事都按部就班，再也没了激情，许久都没有体验到成就感和认同感带来的愉悦？
大脑的判断很直接，它觉得有趣就会让你心情愉悦，它觉得无趣就会让你心情不好，并促使你越发厌倦当下的状态。
但你能不能由着大脑的性子来？
答案当然是No！
显然，陷入职业倦怠会带来非常不妙的后果。
比如工作平庸，甚至频繁犯错；被后起之秀超越，丧失在公司中的地位；缺少目标和动力，离自己的职业规划越来越远……眼睁睁看着别人在职场路上越走越好，自己却被打上了“Loser”的记号，这种结局你要不要？
当然，你可以按照大脑的认知换个环境，也就是我们常说的跳槽，但是新环境带来的兴奋度只能维持一段时间，接下来呢？
大脑还是会倦怠，还是会不断产生负向情绪，你怎么办？
问题的核心不在于环境，而在于你的认知——让大脑意识到目前的工作还是很有趣的，会有越来越多的成就和认同感，它自然就不会“闹别扭”了。
所谓“突破倦怠”，就是这个意思。
现在可能很多人会对这样一个问题产生兴趣：职业倦怠离自己有多远？
换句话说，一个人对工作产生厌烦的概率是多大？
前些年上海社科院曾经在全市范围内进行了一次大规模抽样调查，调查结果显示，当时大约有40%的人对自己的工作感觉倦怠。
但我认为这个数字不具代表性，因为40%只能显示某一个时间点的倦怠概率，从长期调查来看，几乎每个个体都会在某一时间段产生职业倦怠——人性如此。
唯一的区别就在于可能有些人善于自我调节，很快就能从倦怠中走出来，有的人却长时间处于倦怠期，然后不断跳槽。
其实对于大部分人来说，倦怠的原因可能只是工作目标的缺乏、同事关系上出现了一点小插曲，或者心理、生理的影响等小问题，但这些本身不算什么的问题，却在心理上会造成累加，最终让人产生“

第一图书网, tushu007.com

工作没有意思，没有前途”的感觉，这就是职场倦怠的蝴蝶效应——起源不值一提，可破坏力惊人。
但反之，如果我们能够及时发现问题的根源，要解决倦怠，重拾职场原动力也是个简单的事情。
本书从专业心理测试出发，分析职业人的目前情绪和工作状况，探询职业倦怠的真实原因，找寻不同职业倦怠的表现症状和危害。
同时针对不同情况提出解决方法，并给出具体步骤。
帮助你调整心态，重新建立起对工作的热情，以一种更加积极的心态面对自己的工作，并最终从工作中获得更大的成就和满足感。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

职场倦怠是一种现代白领人人都可能遭遇或正在遭遇的心理不良状态。
它的存在极其普遍，而且具有持久和顽固的特点，很难摆脱，因此常常给当事人的工作进程带来巨大的阻碍，甚至影响一生的事业发展。
职场指导专家、心理咨询师张楚宇先生在本书中以文史故事、职场案例、心理学理论、若干数据图表和13个心理测试来全方位阐释什么是职业倦怠、职场倦怠的症状和起因、如何消除职场倦怠，重焕工作热情等问题。
让读者可以完全、彻底掌握职场倦怠的发生、消除的来龙去脉，从而根据自身情况，进行有的放矢的心理建设和心态调整，最终摆脱职场倦怠，重新积极、热情、快乐地面对工作。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张楚宇，中华心理咨询协会会员，心理学研究员，国家注册心理咨询师。
现为东南亚心理咨询工作室咨询师。

从业十年，擅长企业文化、经营管理分析以及企业员工心理疾病诊断等领域。
常在各大院校、教育机构、企业单位进行心理疏导及咨询工作。
对各类心理健康及潜力激发问题有独到研究。

著有《有钱人的习惯》、《孙子兵法——教你耍诈不奸诈》、《打造奇异王国——杰克威尔许》、《新手创业，一次OK——创业者必学的30堂课》、《上班前，蛮牛一下》、《行动，不要躁动》等书，在大陆及东南亚市场持续热销。

<<职场原动力>>

书籍目录

前言冲破倦怠，找回你的职场原动力
第一章：警惕，职场倦怠就在你身边！

陷入倦怠不可怕，可怕的是陷入倦怠而不自知
什么样的白领最容易陷入职场倦怠？

Test1:你是不是已经患上了职业倦怠？

不要“被职业倦怠”
警惕蝴蝶效应：倦怠会毁了你的事业！

你想把跳槽当作逃避的方法吗？

轻微焦虑症：是前途渺茫，还是把事情看得太严重？

Test2：造成你职业倦怠的原因是什么？

倦怠不同症状，源自于不同的问题
搞定每一个问题，其实都只需三分钟
第二章：别拿完美主义来害人害己
对自己的“完美要求”是无知，对别人的“完美要求”是耍流氓
Test3：你是个完美主义者吗？

追求完美其实是自卑心理的极端表现

认识自己是一切减压活动的开始
Test4：审视你对“恐惧”的态度
承受度：预测你对最坏结果的接受度
要求别人完美等同于耍流氓
要求工作完美不亚于受虐狂
与完美主义者过招
学会“泄气”，别做“高压锅”
第三章：人际关系好的人往往干劲十足
什么样的人际关系，决定了你有什么样的职业成就
Test5：你的职场人际关系怎么样？

为什么他们不愿意接纳你？

改变情绪的第一步，就是改变你的外在气质
你需要的九种社交力
你的个性需要适当表现
营造你的气场
人人都有弱点：寻找“圈子”的最佳切入
Test6：你的“精神力量”在哪里？

谁值得成为你的榜样？

从他们身上“拿来”什么？

第四章：到底是什么在消耗你起飞的动力？

有人的地方，就有无数的矛盾、争斗与诋毁
Test7：来自周围的阻力有哪些？

你要给同事归归类了！

Test8：你不妨给自己归归类
避免遭受排挤的最好方法
消除语义剥离，顺畅你的每一次沟通
Test9：你是个不容易接纳别人意见的人吗？

筛选对你最好的意见去接坚守还是让位
消除职场矛盾
第五章：保护职场原动力，不能不懂点管理学
管理老板、管理员工、管理同事，这个必须懂
Test10：你有没有管理潜力
管理同事和管理属下一样让人头疼
周围的人越主动，你的压力越小
胡萝卜加大棒不是任何时候都有效的
你必须马上掌握的四件事
Test11：你的上司属于怎样的性格特征？

如何同上司这种性格的人共事？

三个原则，让你马上改变自己在上司眼里的形象
最简单的沟通，最出色的效果
管理上司的基础知识：工作汇报使用守则
第六章：检查航向与航道，准备起飞！

目标、计划、执行，一成功的真谛无非这三件事
Test12：你最需要的是什么？

重新审视我的职业规划
现阶段，我最该看中的是什么？

对成功，不要人云亦云
如何从工作中找到“激励”点？

四个技巧，让你迅速power起来！

Test13：你梦想中的职业是怎样的？

第一图书网, tushu007.com

为了梦想的目标，你可以做什么事？

平衡职业与家庭，并不简单

章节摘录

版权页： 插图： 工作时限 在第一节中我们了解到，人们在工作的头3年最容易出现职业倦怠，它源于职业期望值和工作现实的巨大反差。
一般来说，刚进入职场的人对工作的期望值很高，工作充满激情，将能力和才干尽量发挥，但最初的3年往往是打基础的阶段，很难满足期望，因此便容易对目前的职业产生倦怠。
这属于正常现象，我们可以通过调整职业目标、重新制定职业规划、改变工作方式、提高工作能力等方法来克服倦怠。
但有的人在3个月内，甚至更短的时间内便对职业产生厌倦，这种情况并非职业倦怠，而属于懒惰或工作反感，无法通过在工作中的调整得到改善。
薪酬待遇 一项调查表明，薪酬待遇的高低并不会导致职业倦怠的产生，但多年不变的薪酬待遇却能导致一个人产生职业倦怠，它源于一个人低层次的需要得不到满足。
从上面小刘的案例来看，很多人的“倦怠”并非来源于薪酬的多年不变，而来自于薪酬待遇本身。
对薪酬待遇的认识不外乎这样几种情况：第一种，薪酬很低，不够开销，甚至不及在上学时的开销；第二种，薪酬不算很低，但与家庭收入相比显得很低；第三种，薪酬很高，但与自己的付出不成正比。
这几种态度都容易让薪酬引发职场人的被职业倦怠，就拿小刘来说，收入的高低对她来说并不重要，长时间优裕的物质生活让她厌倦工作，又无法让自我价值在工作中得到体现，于是出现“倦怠”，这种倦怠不是职业引起的，而是精神上的倦怠。
工作性质 通常来说，护士、教师、保姆、保安等高重复性劳动的工作容易引起职业倦怠，但有的人从事管理或其他富有挑战性的职业，也会出现眼高手低、逃避工作的状况。
究其原因，在于职业人本身出现了问题。
还是回到小刘这个案例上，她自主创业经营店铺，按理说可以在对物的管理（进货、销售）或对人的管理（管理员工）方面找到工作的激情，但当工作进入正轨后，她没有找到更多激情，却出现了厌倦心理。
此时的她，就属于被职业倦怠，因为店铺经营涉及方方面面，本来是很有挑战性的工作，她之所以觉得“没有刺激”，是自己逃避或忽略了刺激，而不是工作本身没有刺激。
人际关系 在职场上，人际关系紧张、人与人的疏远和隔膜也会导致职业倦怠，但很多时候，你会因为自身精神状态不佳或情绪不稳定让同事或上司误以为职业倦怠。
你可能因为一次与同事的误会，很容易忽略肯定或赞扬，却对批评和指责非常在意，便有意无意在工作中拖沓、懒散、消极对抗；你可能因为失恋或其他个人原因，造成工作屡屡失误；你可能把真诚的关心当成假慈悲，把善意的建议当成恶意攻击，主动选择疏远同事和朋友，对抗工作，于是你可能被同事职业倦怠，他们认为你工作没有激情，甚至考虑让你调换岗位。
当然，你还可以从工作地域、职业环境、个人性格等很多方面找到被职业倦怠的情况，比如变换的工作地域和职业环境带来新鲜刺激的同时也有陌生感，让你工作并不十分专注；个人性格的原因更有可能导致产生情绪化倾向，等等。
结果你发现你有较高的工作激情和一定的职业素养，具有胜任某项工作的能力，并不属于真正的“职业倦怠”，而可能是你的人生观、价值观或其他认知方面出现了问题。
如果你属于这种情况，就需要端正生活态度，重新寻找人生的意义。
可以彻底改变生活环境，比如去物质生活条件相对艰苦的地方生活，发现自我价值和社会责任；或脱产学习，远离职场的困扰，用新知识和不同的环境来丰富自己的阅历和经验；或来一次远游，去广阔天地里拓展视野。
总之，让自己从那种懒惰、疲沓的状态中走出来，发现自我价值，真正拥抱生活，远离被职业倦怠的困境。

媒体关注与评论

职业倦怠困扰我很久了，焦虑、烦躁的情绪始终纠缠着我，总是对人对事产生各种不满意，对工作有严重抵抗情绪，本以为跳槽换个环境能好一些，但事实上，跳了三次了，情况也没有好转。
直到我看到这本书，我才知道，问题不在环境，而在于我自身。
我按着书中的方法检测和改善，心境平和、积极了许多，很多困难突然不存在了。
这本书真的很实用，我把它推荐给了很多和我有类似情况的朋友。
——蓝迪（企业白领） 我才走入社会两年多，但是工作中遇到很多困难，现实和理想差距太大，真的感觉很厌烦、很疲惫。
无意中看到这本书，对书中前四章的内容都还能很好的理解，但第五章的内容相信只有再隔一段时间的磨练后才能知晓。
感谢作者提供了这么好的资源，给和我一样正处在彷徨中的人们指出了一条走出迷惘的捷径。
——天黑黑（国企员工） 因为对工作充满厌倦，希望能帮忙调整一下心态。
其实本来没抱什么希望，但是做了一些书里的测试，发现分析的还是蛮准确的，所以就对书里其他的内容和方向多研究了一些。
不愧是心理学家，说的好科学、好专业，我觉得让我又对自己、对工作了解了好多。
——似曾相识（公务员）

编辑推荐

《职场原动力》编辑推荐：不想上班，讨厌工作，痛恨星期一？
看同事不顺眼，对上司不满，对下属没好脸色？
亲，你患了“职业倦怠症”！
8小时读完《职场原动力》，从此不再受职场倦怠症、焦虑综合症的困扰！
备受职业倦怠症折磨的跳槽狂人吐血推荐！
曾患“工作恐惧症”的过来人最钟爱的原地满血复活术！
熊熊职业生命之火就在此刻重新点燃！
国际专业职业心理培训师张楚宇助你成就职业生涯质变奇迹，远离职场倦态，绕开职场暗礁，读懂职场心理。
重塑人脉关系，搭建上升通道，修正职场规划。
找回职场新引擎——发现一个不一样的你！
10%荣膺业界最有激情的CEO、30%稳步升级为行业中坚力量、60%正以光速推动职业梦想。
给同事归类，胜过给文件归档，如何管理上司，比如何管理时间更重要。
上司不放权，因为你没有证明给他看，你能行！
人人都有弱点可寻，你要做的，就是寻找“圈子”的最佳切入点，别抱怨加班占用你太多时间，笨鸟先飞的道理连笨鸟都知道！
做好公司的棋子，也学会把公司当成实现梦想的工具。
无原则地要求别人的完美，就是耍流氓！
生活那么难，倦怠给谁看！
《职场原动力》从“职业倦怠”的问题入手，阐述职场所遇到的种种问题，尚为职场畅销书中的空白。
职业倦怠是职场人常聊的话题，也是大部分人躲不开的一种职业情绪和心态，因而具有广泛的读者基础。
作者具有丰富的职场心理咨询经验，曾参与出版过职场类畅销图书，书中从职业倦怠的原因、表现及克服倦怠三个方面，给职场人最新鲜的理念，最实效的激励。
《职场原动力》装帧风格大气、精美，图标清晰，数据充分，令人一眼既产生专业信服感。

名人推荐

职业倦怠困扰我很久了，焦虑、烦躁的情绪始终纠缠着我，总是对人对事产生各种不满意，对工作有严重抵抗情绪，本以为跳槽换个环境能好一些，但事实上，跳了三次了，情况也没有好转。
直到我看到这本书，我才知道，问题不在环境，而在于我自身。
我按着书中的方法检测和改善，心境平和、积极了许多，很多困难突然不存在了。
这本书真的很实用，我把它推荐给了很多和我有类似情况的朋友。
——蓝迪（企业白领）我才走入社会两年多，但是工作中遇到很多困难，现实和理想差距太大，真的感觉很厌烦、很疲惫。
无意中看到这本书，对书中前四章的内容都还能很好的理解，但第五章的内容相信只有再隔一段时间的磨练后才能知晓。
感谢作者提供了这么好的资源，给和我一样正处在彷徨中的人们指出了一条走出迷惘的捷径。
——天黑黑（国企员工）因为对工作充满厌倦，希望能帮忙调整一下心态。
其实本来没抱什么希望，但是做了一些书里的测试，发现分析的还是蛮准确的，所以就对书里其他的内容和方向多研究了一些。
不愧是心理学家，说的好科学、好专业，我觉得让我又对自己、对工作了解了好多。
——似曾相识（公务员）

第一图书网, tushu007.com

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