

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787802495869

10位ISBN编号：7802495865

出版时间：2011-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：陈曙光

页数：216

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>

<<阳光心态>>

前言

不知道什么时候，图书市场上充斥着无数以强硬姿态告诉员工例如“忠诚、不抱怨，不找借口、执行、绝对服从”等概念的作品，每一次看到这样完全无视人文精神，把人当程序来设计的图书，我的内心就生出一点寒意——不知道那些买书给员工读的老板们，自己是不是真的按照书上的内容工作？

那些写书的作者们，自己又是不是完全的“不抱怨”“绝对服从”和“不找借口”？

我是一个企业人力资源方面的研究者，在我看来，这一套管理方式正慢慢过时，已经很不适合那些逐渐步入社会，成长起来，有明晰的自我意识和广阔得多的视界的80、90后们，而他们正在成为我们社会的主流精英。

面对这样的人力资源变化，我可以说：在今天，如果你不懂心理学，你只是不擅长管理。

而在五年后，如果你不懂心理学，你就完全无法管理。

很高兴能看到我的好友曙光写出这样一本书，来剖析企业运作背后员工的心理运动。

曙光自己在企业担任管理工作，同时精研积极心理学。

在书中，他以这样一个独特的视角，一边观察一边思考，深度分析职场：为什么我们的时间总是不够用？

为什么有的人在职业上总是止步不前？

为什么有人顶得住压力，有的人却无法管理自己的悲观？

为什么我们很难在职场找到真正的朋友……每一个案例都真实自然，每一个分析都有理有据，每一个操作与建议也都切实可行。

从心理角度出发，很多原来看起来无法解决也无法解释的问题有了答案和行动建议。

当我们真的明白了那些状况背后的道理，我们也会从“大家还不是都这样……”的自我放弃中挣脱出来，变成“我原来还可以这样”的积极达观。

心态的真正转变也会由此开始。

我想，这比那些“用三天洗脑，然后再用三天忘记”的口号式的书籍，高出足足一个境界。

在《阳光心态》一书中还有一个特别有意思的部分：爱情心理学——也被列为了员工心理成长的一个组成部分。

我想这也是本书的人文精神和心理观点的体现——一个不让谈恋爱的工作，不是好工作；一个不懂得处理好感情问题的员工，不是好员工。

让我们一起随着作者的笔，破解心态密码，走入阳光生活。

希望每一个人都能成长，长成为自己的样子！

<<阳光心态>>

内容概要

倾听职场心声，直面生命体验 接纳不愿面对的自己，告别晦暗，拥抱阳光 让我们少走10年弯路 直面内心真我，寻觅阳光心态 透析问题根源，做最好的自己 著名作家《拆掉思维里的墙》作者古典、著名心理学家刘翔平联袂作序推荐。

企事业单位员工培训团购必备，员工职业化心理培训新趋势！

领导必看 洞悉员工心理，重塑企业价值观，打造阳光企业文化 员工必读 保持阳光心态，积极面对困境，成就完美事业与人生 本书从人们在职场和生活中常见的心理问题出发，追根溯源，理性分析，感性佐证，并务实地呈现解决之道。

作者一路引领读者倾听内心的声音，回味、直面自己的生命体验，于谈笑风生间将相互关联的职场个体之间心灵的误解、隔阂与障碍消解于无形，搭建理解的桥梁。

指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，实践更快乐、更积极的人生。

<<阳光心态>>

作者简介

陈曙光，贵州人，北京某建筑集团职业经理人。
心理学硕士，积极心理学研究者。
他笃信：只要有天空的地方，就会有曙光。

<<阳光心态>>

书籍目录

推荐序1：破解心态密码，打开阳光生活
推荐序2：寻找幸福的过程
自序 心理学就在你身边
第一章 为什么我们自尊、自私又虚伪：自我认知心理学 认清自我 尊严的自我 人人都很难满足 不可能不虚伪 自我表露，释放你的内心 有选择地自私
第二章 为什么我们顶不住压力：压力心理学 别做那只遭电击而无法逃脱的狗 管理自己的悲观 慢养与自慢 工作易得，归属感难求 你是不是歇斯底里的咆哮帝？

第三章 为什么我们过分自我：自恋心理学 盲目乐观=与危机为伴 不受欢迎的独行侠 敢想敢干与布里丹毛驴效应 跳槽：喜新厌旧是本能 缺失的同理心
第四章 为什么我们喜欢抱怨：职场心理学 升职的怎么是他而不是我？

刺猬效应：保持应有的工作距离 抱怨他人等于影射自己 居功自傲的恶果 借口的心理学诱因
第五章 为什么我们没有真正的朋友：人际关系心理学 真假难辨的朋友 容易忘却的感恩之心 令你失去信任的负性小事 幽默越多，烦恼越少 幸福不在下一站
第六章 为什么时间总不够用：时间心理学 当拖拉成为习惯 迟到是一种心理倦怠 不是没时间，而是…… 日事日清，杜绝穷忙 生活离不开紧迫感
第七章 为什么计划赶不上变化：随机心理学 搭讪的艺术 中彩票比上班更有吸引力？

选择性从众 管不住自己还管得了谁 停止思考=停止前进
第八章 为什么爱情总叫人爱之深恨之切：爱情心理学 一见钟情不是个传说 为什么我们总在爱慕之人面前拘谨假装？

悬崖边的办公室恋情 “得不到的人”你爱的最深？

真爱矜贵 “门当户对”须重提 编辑后记：消解隔阂 阳光分享

<<阳光心态>>

章节摘录

我是谁？

我想要什么？

我能得到什么？

当我们懂得反身自省的重要并开始这样做的时候，这些问题就或模糊或清晰地萦绕在我们心头，直到我们不舍地闭上双眼，再不睁开。

你可曾记得，自己儿时的理想是什么——当解放军？

科学家？

白衣天使？

掏粪工人？

人民警察？

你可曾忘了，大学时的政治抱负、商界狂想，还有那些奇幻多姿的理想主义浪漫追求。

现如今，你是疲惫不堪地在房子、车子、孩子的轨迹上奔命，还是殚精竭虑地在事业、功利、声名的峭壁上攀缘？

冷不丁安静下来的时候，纵然知道身边有许多亲朋好友，但仍会有一股莫名而强烈的孤独和迷茫感侵袭全身。

我们不禁自问，我是谁，我这样活着到底是为了什么，我想要的是什么，我又能得到什么？

直觉告诉自己，我们离真正想要的自我越来越远，自己正变得越来越物质，越来越混沌。

可能会有人安慰并反问你：“你这是变成熟了，离现实更近了，就踏踏实实地继续吧。

生活不就是这样吗？

”然而，当你毫不留情地拷问自己的时候，你却困厄了：我真的离真实的自己越来越近了？

现在的以及沿此路径而去的我，就是我想要做的人吗？

<<阳光心态>>

媒体关注与评论

本书集心理学知识、人际交往知识，伦理学和管理学知识为一体，旨在使人们的心态和行为更加阳光、更加积极，我相信年轻的读者一定会从中受益。

——刘翔平著名心理学家书店充斥着无数以强硬姿态向员工灌输概念的作品，如不抱怨、不找借口等。

员工出现行为问题背后的心理根源何在？

领导和员工两方面应该如何沟通才能创造价值认同的双赢局面？

本书一一为你解答。

——古典畅销书作家在职场——这个竞争最激烈的战场上，本书恰如其名，穿越困惑、迷茫、消沉、焦躁、散漫，无助的内心世界，像一缕阳光，照亮员工心中晦暗的角落。

——中原人文心态教练创始人感谢作者分享他的思考，读完全书我有两大体会：心理学离我们并不遥远，艰深复杂的心理学原理会以如此角度折射出朴素的光华；相信这充满共鸣的职场“浮世绘”能让年轻人学会更积极地面对自己的职业生涯。

——齐宏著名心理咨询师

<<阳光心态>>

编辑推荐

《阳光心态:员工自我成长心理学》编辑推荐：让年轻人少走10年弯路，直面内心真我，寻觅阳光心态，透析问题根源，做最好的自己，畅销书《拆掉思维里的墙》作者，中国职业规划界新一代领军人物古典，著名心理学家博士生导师，中国积极心理学的先行者，刘翔平，联袂作序推荐。

br 倾听回味直面自己的生命故事，接纳内心一直不愿面对的自己，告别晦暗，拥抱阳光。

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>