

<<工作中的幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<工作中的幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787504473448

10位ISBN编号：7504473448

出版时间：2011-9

出版时间：中国商业

作者：章岩

页数：240

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>

## <<工作中的幸福心理学>>

### 前言

假如一个人不喜欢自己的工作，那么，他能从中获得快乐吗？

办公室是我们除了睡觉，呆的时间最长的地方。

如果占据我们生命半壁江山的地方都不能让我们快乐，那么我们的一生又拿什么来幸福呢？

！

然而有趣的是，人们本能地排斥工作，但又妄想从工作之外的事情上获取快乐。

他们常以为只有不上班才能带来自由，但却在跳槽之后变得更加沮丧。

事实正是如此，一个心理状态不佳的人就像泄了气的皮球，到哪里都是泄气的。

换句话说，一个人不能让自己在工作中充满激情，无论作为员工还是成为老板，他都无法获得人生的成功和快乐！

那么，我们究竟应该拿什么来拯救低沉的上班欲望？

拿什么来拯救你我曲线下降的事业？

拿什么来拯救你我少得可怜的快乐？

我经常听到来自职场员工的抱怨：上班真累人！

老板简直不是人！

也常听到职场老一辈的“真知灼见”——同事真阴险！

做事处处有陷阱！

当然，我们还会发现：我们可以通宵达旦地游戏、唱歌、看电视剧，却无法带着这种激情去加班；我们可以畅快地外出游玩，却不肯迈着愉悦的步子去上班；到了办公室，我们总想本能地逃离；上班的希望下班，下班的希望休假……如此状态，还谈什么人生宏图、事业发展呢？

毫无疑问，这是慢性自杀！

法国著名心理学家、自我暗示研究专家埃米·库埃说过：“每一天。

我们都要以各种方式，让自己过得越来越好。

”所以，在阅读本书的时候，一定要坚信——你可以抛弃那个糟糕的过去，你可以变成一个积极、激情四射的人！

你会发现这本书就像一部藏宝图，只要你愿意，你总能找到自己的宝藏！

因为你可以借此发现属于自己的人格特征，挖掘自己更大的潜力，从而轻松开启人生新局面。

你甚至可以利用书中的心理定律，夺得先机，创造出不一样的事业。

当然，你也可以把它当成一套杀毒软件，装置在内心，让它来修复你的心灵。

当你尝试着去做，就会发现心中已经筑起一道坚固的防火墙。

它能帮你抵御一切消极情绪，并在病毒出现的时候，自动弹出进行杀毒。

这就是这本自助式工作心理学的使用意义。

从今天开始，翻开《工作中的幸福心理学》，拯救你的心理，扫除心灵上的尘埃，像驱逐可恶的蚊子一样将所有的污垢清理出门，从此拥有一份干净的心境，进入高效工作的完美状态！

## <<工作中的幸福心理学>>

### 内容概要

《工作中的幸福心理学》简介：对于世界上大多数人来说，幸福只能从工作中获得。一个无所事事的人其实是最痛苦的。

工作中，我们应该如何平衡自我与周围环境的矛盾？

如何平衡自我与上司、同事、下属之间的关系？

章岩所著的《工作中的幸福心理学》正是一本实用的工作心理学读本，告诉你幸福的方法，让你在工作中游刃有余，不仅收获成功，而且更能收获快乐！

## <<工作中的幸福心理学>>

### 作者简介

章岩，本名张兵，致力于社会学、人际关系学、销售心理学的研究。

出版作品：《人脉圈》《每天懂一点人情世故》《先交朋友，再做生意》《我不是教你玩阴的》《销售中的心理学诡计》《销售中的博弈论诡计》《销售就这几招》《赢在中层》，畅销全国各大书城，同时风靡台湾、香港、东南亚地区。

## <<工作中的幸福心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 轻装上阵，做最好的自己

鸟笼效应——加班和鸟笼的关系

皮格马利翁效应——对自己说“OK，我可以！”

糖果效应——更大的回报往往意味着更长的忍耐

拆屋效应——很多工作其实都是你自认为不可能完成

蘑菇定律——每个新人都会经历的工作冷遇

相关定律——不能直面问题，就从相关问题入手

马太效应——强者恒强，弱者恒弱

杰奎斯法则——如果是死结，放弃是唯一打开的方式

不值得定律——区分重点，不要为不值得的事情费心

抗挫能量——意志力培训法则

#### 第二章 谁偷走了你的工作热情

手表定律——不要用两套价值观去工作

踢猫效应——不要被别人的坏情绪传染

霍桑效应——及时发泄坏情绪

节假日情绪调节法

需要控制的恶性情绪

情绪自我检测——你的情绪是健康的吗

#### 第三章 九型人格，你属于哪一种

怀疑论者——怀疑自己，怀疑世界

保护者——骨子里喜欢做大哥的人

给予者——热心肠是天生的

实干者——在成功中不断积累新的成功

完美主义者——吹毛求疵的怪癖

悲情浪漫者——追求精神境界的“艺术家”

观察者——独处也是一种享受

享乐者——血管流淌“奢华香槟”的乐观者

调停者——内在固执的和平维护者

#### 第四章 原来成功可以复制，晋升如此简单

悬崖定律——置之死地而后生

定势效应——能把你限制住的只有你自己

重复定律——成功的经验可以被复制

吸引定律——用兴趣让工作成为吸铁石

前排效应——成功者总是把自己放在最前面

破窗理论——及时弥补过失

所思所梦定律——梦中潜意识力量，有助于你解决问题

过度理由效应——不要让“奖品”弱化自己工作的原动力

约拿定律——晋升之后如何自我调节

#### 第五章 掌握人际攻心术，上司、下属、同事统统搞定

同理心定律——像鱼一样思考

枪打出头鸟——不要让你的锋芒刺到别人

螃蟹效应——接近成功不要得意洋洋，小心被拉下马

坐向效应——怎样“坐”才会让对方舒适

缄默效应——失误后，沉默只能让你错上加错

## <<工作中的幸福心理学>>

分享意识——成功的喜悦，不仅是自己的还有别人的

过度防卫——草木皆兵会让你形单影只

### 第六章 在家靠父母，出门靠朋友

共生效应——选对人，就能携手成功

泡菜效应——好朋友和坏朋友会让你的人生截然相反

首因效应——第一眼决定一生

二八法则——20%的朋友决定你80%的成功

### 第六章 莱斯托夫效应——打造你的个性

晕轮效应——以偏概全看人，损失的只有你

华盛顿合作定律——避免内耗才能双赢，相反亦是8

杀熟定律——熟人好下手，谨防身边人

刺猬效应——保持适当的交际距离

增减效应——人们总是喜欢那些对自己喜欢不断增加的人

南风法则——暖意才能让人敞开心扉

### 第七章 当工作遇到爱情，我们应该怎么做

要有好工作，更要好爱情

剩男剩女定律——为什么优秀却缺少爱

异性效应——男女搭配，干活不累

沉锚效应——固化思维会把自己逼疯

布利丹效应——脚踏两只船，最后只能一无所获

边际效应——如何让爱的有限期无限下去

投射效应——给爱人足够的信任，你会轻松不少

姆佩姆巴效应——越是炙热的爱情，越容易将感情焚毁

回归效应——不要沉迷初恋，爱在当下才最幸福

### 第八章 这样工作最高效

多德森定律——用刺激集中注意力

从众心理——不要让别人干扰你的行为

21天效应——21天就能把偶尔的好行为转为一生的好习惯

毛毛虫效应——坏的本能和先例，可能让你走入低能怪圈

完成欲——完成与未完成的事件

路径依赖理论——拿出勇气，改变自己

注意力缩短症——频繁跳槽，越跳越累

反馈效应——成绩是总结出来的

### 第九章 工作就是工作，娱乐就是娱乐

懒蚂蚁效应——不会休息的人就不会工作

慢跑疗法——沮丧“跑”光光

书法疗法——好心情写出来

音乐疗法——如果快乐，你就拍拍手

绘画疗法——把潜意识的坏情绪统统画出去

电影疗法——不同的电影，不同的解药

蹦极冒险——挑战身心，迎来尖峰时刻

养花疗法——减少你的疲劳感

钓鱼疗法——哥钓的不是鱼，是境界

### 第十章 你为什么要郁闷——做自己最好的心理医生

焦虑症——我知道，最坏的要来了

恐惧症——老板就是灰太狼，我就是懒羊羊

强迫症——第N次看办公室保险柜是否锁上

## <<工作中的幸福心理学>>

过劳症——20几岁的人，30几岁的心  
抑郁症——顶着“木瓜脸”，人见人躲  
多疑症——她们是不是在说我坏话  
孤僻症——和人并排走路都不舒服  
嫉妒症——论能力、业绩，我比他差哪了  
神经衰弱症——没干什么就累的要命  
工作狂——不加班我就不舒服  
空虚症——“郁闷，没劲……”

### 第十一章 工作放松法——强大心理是这样炼成的

内观——凝视内心的自我  
冥想——不是和尚也入定  
自我催眠——调动潜意识解决问题  
自言自语——自己的声音是最好的安慰剂  
幽默疗法——带给自己精神的快感  
心理放松操——小动作，大作用  
“一吐为快”调节法

### 第十二章 理想很丰满，现实很骨感

想做总统的人比想做农夫的人拥有更多的成功和焦虑  
付出=回报，但却需要时间  
工作不是自由的“围城”  
富足是一种感觉，并非工资越高越幸福  
期望与信念决定你的行为，进而决定你的命运  
归属感——为自己的心灵找个窝

## <<工作中的幸福心理学>>

### 章节摘录

版权页：插图：职场就是一列升职的公车。

每个人都希望能升职，等待愈少愈好。

但是，当提升总是和自己擦肩而过，就有了情绪，气愤、委屈、不甘！

于是，三个月、半年、一年后就辞职了。

辞职后，听到与自己同期到公司的同事步步高升，不禁暗道：为什么我不能多等一刻？

是的，其实你可以！

只要你好好地利用糖果效应。

自己给自己糖果等待的过程是枯燥的，忍耐的感受是痛苦的。

想要激励自己继续坚持下去，唯一的办法就是自己给自己糖果。

职场中，许多大型的项目往往需要长时间的筹备和执行阶段，少则一年，多则两三年。

没有耐性的人往往会在工作中感到绝望。

如果你也是一个不擅长等待的人，那么你不妨尝试着把大型的项目划分为若干个部分，就像马拉松长跑过程中每500米间隔的路标。

这样的做法可以让你清楚地明白进度，得到工作上的肯定。

在等待升职的过程中也一样。

先弄清你获取这个职位需要经过什么考核，什么技能培训，业绩达到多少等等。

那么你可以将这些硬性的条件列举为若干个目标，每个目标的达到，都是在提醒自己快接近终点了，以此来激励自己坚持更长时间。

当然，在等待和忍耐的过程中，你也可以给自己来点“糖果”的奖励，不断地激励自己。

比如说，完成某个阶段的任务，奖励自己吃顿大餐，完成某个考核，奖励自己去旅行等等。

学会锻炼自己的意志锻炼自己的意志是培养忍耐性的唯一方法。

在工作中，很多事情都需要等待。

审批文件需要等待，获取升职机会需要等待，别人帮助你完成工作需要等待……不擅长等待的人，在这个过程中就会烦躁不已，甚至因为烦躁地等待导致其它什么工作也干不了。

因此，锻炼意志力显得尤为重要。



## <<工作中的幸福心理学>>

### 媒体关注与评论

幸福不是房子有多大，而是房里的笑声有多甜；幸福不是你能开多豪华的车，而是你开着车能平安到家；幸福不是爱人多漂亮，而是爱人的笑容多灿烂；幸福不是在成功时喝彩多热烈，而是失意时会不会有个声音对你说——朋友别倒下；幸福不是听过多少甜言蜜语，而是在你伤心时能有人对你说：没事有我在…… ——公民代言人、著名作家 韩寒这些年，我们的确注意到一个“困惑”：随着一个国家的经济发展，人均收入水平也一定会越来越高，但这个国家的居民并未相应地变得越来越快乐。与此同时，如果我们去做横向比较的话，也并不是说收入水平高的国家的居民就一定更快乐。于是，当我们以追求幸福为人类生活的终极目标时，那就有必要去思考：除了GDP和人均GDP，还有什么？

复旦大学经济学院教授 陆铭所谓混得好的，一定有不为人知的痛苦与要付出的代价；所谓混得不好的，也有属于自己的幸福和平静。

就看你怎么看待它，怎么善待拥有的好。

——中国著名央视主持人 白岩松人生与商业一样，也有盈利和亏损。

具体地说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。

当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一“至高财富”上就盈利了。

——哈佛大学心理学家 本·沙哈尔

## <<工作中的幸福心理学>>

### 编辑推荐

《工作中的幸福心理学》让全国人民工作得更幸福更有尊严，《政府工作报告》正关注的幸福话题。幸福才是硬道理。

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

对奥特曼来说，打小怪兽就是工作。

工作是因为动力源自内心。

工作是一种恩典。

薪水、职位固然重要，但我们工作是因为想要做这份工作。

对工作充满热情，在工作中实现自我，获得充实感。

工作的目标，正是幸福的目标。

<<工作中的幸福心理学>>

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>