

<<正向心态>>

图书基本信息

书名：<<正向心态>>

13位ISBN编号：9787506460361

10位ISBN编号：750646036X

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：宋联可//丁苗

页数：220

字数：145000

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>

## <<正向心态>>

### 前言

正向心态重视正向情绪、正向意义，它强调乐观，认为乐观有助于人们产生正向的经验，是人们早期生命经验中的正向意义，对我们是一项难得的资源，有助于我们对未来的事物产生正向意义。

正向心态包括很多方面，它能够引导我们的行为，帮助我们成功。

本书分六章，六章内容有着内在逻辑联系，最终形成一个正向心态系统。

第一章正向心态八大关键要素，初步了解正向心态，掌握正向心态的基本要素；第二章正向心态树立职业观点，这是进入职场的第一课，正确的职业观点是一切的开始；第三章正向心态塑造职场性格，性格决定命运，

## <<正向心态>>

### 内容概要

在职场中，很多员工都有这种被动、消极的心态：工作就是生存的手段，我只是在为老板打工而已；不管公司是否赚钱，我为老板工作，老板就应该付我薪水；工作中要受老板的管束、同事的排挤、同行的竞争，真是件很痛苦的事儿……这些人不知道，正是这种消极的心态，才导致他们碌碌无为、平庸无能。

本书提出的正向心态是优秀员工必备的心理素质，也是企业要在员工内部普及的一项能力。书中不但为读者叙述了培养正向心态的意义和作用，更重要的是介绍了培养正向心态的一些具体方法

## <<正向心态>>

### 作者简介

宋联可，南京大学商学院博士，江苏大学MBA核心课程主讲教师，和文治培训总监，富友E考核系统首席咨询师，国内知名网站专栏作家，多家大中型企业管理顾问，2008价值中国最具影响力500强专家。

历任集团总经理秘书、策划师、大学教师、高级顾问、培训总监、公司董事。

已出版五本著作，在国际期刊、国际会议、国内核心期刊发表论文四十多篇。

培训课程提倡知识为本、实战为宗、心态为上、启迪为要、效果为王。

核心主讲企业管理课程：《高效人力资源管理》、《易考核系统》、《战略性企业文化构建》、《现场形象管理》、《打造卓越团队》；

## &lt;&lt;正向心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 让心灵健康成长——正向心态八大关键要素 乐观，相信阳光总会再来 负责，敢于承担需要勇气 热情，实现梦想的原动力 自信，相信自己潜力无限 合作，“我们”胜过“我” 包容，包容别人 成就自己 坚强，遇到困难永不放弃 感恩，需要感悟的大智慧 小测试：你的责任感如何 小测试：自信测试 小测试：你是否具有包容心

第二章 工作的第一修炼——正向心态树立职业观点 不要把工作当鸡肋，尊重工作 热情方能激发潜能，端正态度 全力以赴投入工作，热爱职业 感谢公司成就了我，忠于公司 上司是职业引路人，尊重服从 同事是工作合作者，团结互助 自己是竞赛裁判员，跟自己比 与公司一起成长，实现共赢 小测试：职业心态 小测试：人际合作能力测试 小测试：贝尔宾团队角色自测问卷

第三章 性格决定职业路——正向心态塑造职场性格 主宰命运，而非听天由命 追逐梦想，才能活得精彩 勤奋工作，体现人生价值 远离抱怨，遇事反省自己 面对困难，一定要坚持下去 小测试：你有必胜的信念吗 小测试：事业理想测试 小测试：意志品质自测表

第四章 正确行动才会赢——正向心态指导工作行为 找准定位，不会迷失自己 精通专业，就是职场达人 善于倾听，多听比多说好 正确表达，会说才是本事 工作压力，不可小视 缓解压力，幸福生活 终身学习，是一生的革命 小测试：倾听能力测试 小测试：你如何表达自己

第五章 人脉是人生存折——正向心态打通社交人脉 欣赏身边每一个人 吃小亏会享大福 与同事愉快相处 要得到上司赏识 一定要赢得客户 小测试：你的朋友关系如何 小测试：你能和同事和平相处吗 小测试：不同性格与人际关系烦恼测试

第六章 我们的生活很美——正向心态铸就美好人生 清除心理垃圾，回归本真 塑造良好形象，爱上自我 正确待人接物，游刃有余 积极面对生活，身体健康 需要学会忘记，活在当下 拥有正向心态，人生很美 小测试：自我形象定位测试 小测试：10种方法自测身体健康 小测试：你的心态是否积极 备忘录：我要培养正向心态

后记 参考书目

## <<正向心态>>

### 章节摘录

第一章 让心灵健康成长——正向心态八大关键要素 这个真实的事例再次证明：生命之火能为乐观的心态而燃烧。

人有了乐观的心态，生命就会变得更具活力，乐观能使病入膏肓的人起死回生。

一个人无论得了什么不治之症，遇到什么样的惊涛骇浪，只要乐观面对，就不会绝望。

乐观是一种正面、向上的积极态度，可以给生命带来阳光和惊喜。

乐观的心态可以给人们带来希望的曙光。

那么，乐观的心态表现在哪些方面呢？

乐观的心态包括：坚定的信念、积极向上的态度、不服输的精神和永不放弃的毅力。

无论做什么事情，在着手之前都应该

## <<正向心态>>

### 媒体关注与评论

正向心态是指在工作中和生活中，我们处理事情时要以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，这样才能促使事物朝有利于自己的方向发展。

正向心态包括：自信 “不可能” 这个字，只在愚人的字典中找得到。

——法国军事家、政治家拿破仑·波拿巴 负责 这是个负责任的新时代，这个时代不是逃避责任，而是要拥抱责任！

——美国总统奥巴马 热情 没有热忱的经营者，也就教育不出敬业的员工……最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。

——世界首富比尔·盖茨 乐

<<正向心态>>

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>