

<<女人好心态 职场好状态>>

图书基本信息

书名：<<女人好心态 职场好状态>>

13位ISBN编号：9787506464574

10位ISBN编号：7506464578

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：上官文姝

页数：243

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>

## <<女人好心态 职场好状态>>

### 前言

现代社会，越来越多的企业开始重视定期为自己的员工做培训，而培训的内容也从原来的以业务能力为主转移到对员工心态的培养上来。

因为作为企业的领导者们开始意识到培养员工良好心态的重要性。

心态对一个企业来说有多重要，我们看看下面的员工品级分类就能一目了然：假如我们把公司里的员工分为四种人，那么心态好、能力高的那类人被称为“精品”；而能力差、心态坏则被称为“废品”；能力差、心态好的被称为“半成品”；心态坏、能力高的被称为“毒品”。

由此可见，一个人的能力并不能决定他的职场属性和品级，心态的好坏才是问题的关键所在。

这条定律适合一切职场人，当然也包括我们现在要讲的职场女人。

对号入座，你会是哪种形态的职场女人呢？

换句话说，在高速运转、充满竞争的职场中，你究竟是“精品”、“废品”、“半成品”、还是“毒品”呢？

当然，每个人都希望自己是那件“精品”，于是我们拼命学习、努力工作，尽可能完善自己各方面的能力，可是所有的努力过后，我们却一不小心让自己成了“毒品”，这是为什么？

因为我们忘了武装自己的内心，而强大的内心是每一个职场女人都必须拥有的职业素养。

## <<女人好心态 职场好状态>>

### 内容概要

当作为女人的我们从家庭走向社会，成为职场中的主力军时，我们所有面临的问题越来越多，也越来越能感受到自身所要承担的责任和压力。

如果说责任能让一个女人成长的话，那么压力却会让一个女人衰老。

在职场中，你总会遇到这样或那样的问题，你总会有遭遇心情低谷或人生瓶颈的时候，你总会面临人、事、物的一些变化……这时我们就需要一个良好的心态作为支撑，学会调整好自己的心态，让自己以一个最佳的状态去迎接每一个和职场有关的日子，只有这样，你才会成就平衡、圆满的人生，成为职场中真正的“精品”女人！

## <<女人好心态 职场好状态>>

### 书籍目录

第一章 让我们快乐地去上班 了解你的情绪,调整你的心态 你是职场中的快乐女人吗 规律的作息让你精力充沛 “睡足”才会情绪好 失眠来袭,沉着应战 早起5分钟“捋飧”好了再出门 让早餐喂饱你的胃口和精神 提前出门一刻钟,游刃有余一整天 别让公交车挤走你的好心情 用轻快的步伐唤醒疲惫的双腿 工作之前先整理好办公桌和你的状态

第二章 赶跑办公室里的坏心情 职场坏心情,看你有哪些 压力,是什么让你作茧自缚 消沉,连锁反应造成的忧郁 自卑,劣势与优势对比的产物 焦虑,是什么让你如此不安 恐惧,远离办公室社交障碍 拖延,当你被惰性拖了后腿 暴躁,是谁动了你的肝火 冷漠,让你死气沉沉的罪魁祸首 虚荣,别让它毁了你 走出消极情绪

第三章 同事的心思怎么猜 职场“宫心计”随时都在上演 学会装傻,别做“出头鸟” 嫉妒:女人间难以抗拒的战争 要谈“心”,就别谈“薪” 学会在敏感话题前“打太极” 学会沟通,让上司了解你 职场女人,说话要有谱 学会拒绝,别做“职场便利贴” 如果你是女上司,批评策略很重要 成功获取上司注意 适当从众,别把自己孤立起来

第四章 下班后别忘了让心灵放松一下 适度宣泄有利于效率提高 别动不动就把工作带回家 不做宿醉的夜美人 用安全的方式发泄自己的情绪 为自己准备一份美味营养的晚餐 让瑜伽舒缓你的神经 找个闺蜜去喝下午茶 不如读书 偶尔做“宅女”,让“心宅”宁静一下 善待自己,收获美丽 反省,让你更清醒

第五章 非常时期,非常处理 择业,请将心态“归零” 升迁,做个有“城府”的女主管 减薪,跳出心理困境 年关,你需要为心灵减负 休假,做你想做的那些事 跳槽,想好了你再跳.....

第六章 在职场中发现未知的自己

第七章 善待他人就是善待自己

第八章 将职场变成心灵“游乐场”

## <<女人好心态 职场好状态>>

### 章节摘录

插图：对于女人而言，原本就更容易被情绪所左右，因此，要想收获一生的快乐和幸福，乐观的心态是不可或缺的。

但是，这个世界上却有太多的女人生活在不幸中：工作上遭遇性别歧视，生活中也可能遇到传统的“女人是男人的附庸”思想，爱情不如意，婚姻不和谐……种种不完满都会让女人心情郁闷。

然而，我们也能看到生活中同样有太多不乏幸福和风光的女人。

心理学家告诉我们，人们之所以有的幸福，有的不幸，一个很关键的因素便是看他们是否拥有积极乐观的心态。

一个拥有好心态的女人，会明确要取必要舍；一个拥有好心态的女人，会明白有失必有得。

能够以豁达的心看待取舍得失的女人，才可能得到幸福的生活和辉煌的事业。

对于女人而言，你的外表可以柔弱，因为这也是一种风姿；你的眼神可以忧郁，因为这也是一种美丽

。只是，无论如何，你的心是不可脆弱、不可忧郁的。

无论面对怎样的困境，女人都应该以坚强的意志、乐观的心态去应对，而不要让消极的心态占据自己的内心。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。

与之相反当今跨世纪的女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。

她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

因此，一位心理学家说：“在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。

”

## <<女人好心态 职场好状态>>

### 编辑推荐

《女人好心态,职场好状态》：心情如果不好，工作就会乱套——想要重拾职场的好状态就要先找回自己的好心态。

只有内心强大，事业才能壮大；只有抛开压力，人生才会美丽——忙碌的Office Lady们请稍稍停下你已经变得沉重的步伐，去来一场心灵的瑜珈，然后轻装上阵，以轻盈的姿态去开创美好的未来。

<<女人好心态 职场好状态>>

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>