

<<开心钥匙>>

图书基本信息

书名：<<开心钥匙>>

13位ISBN编号：9787510701276

10位ISBN编号：7510701279

出版时间：2010-1

出版时间：中国长安出版社

作者：宁志刚

页数：256

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>

<<开心钥匙>>

前言

当今社会人人追求健康，健康的概念不仅仅指传统意义上所理解的具备健康体魄的身体健康，还包括能够适应现代社会生活的心理健康。

二者关系极为密切，它们相互作用和影响，二者缺一不可，我们都不能忽视。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。

从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

然而，据调查，80%的人都存在不同程度的异常心理或人格缺陷。

有资料显示：在当今引起各种心理疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

我国著名教育心理学家燕国才教授说：“心理素质好似一个人的脊柱，如果缺少良好的心理素质，那么一个人的政治素质、思想道德素质、科学文化素质、身体素质都不能得到很好的发展。

”只要拥有健康的心理，那么无论富有或是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康地、快乐地工作、学习和生活。

现代社会复杂而不断变化，人与人之间的关系越来越冷漠，人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、失落、愤怒、恐惧、孤单，美好的理想和追求也离自己越来越远，人类陷入了一场前所未有的心理危机。

从心理学角度看，人们在工作、生活、家庭、教育、成长等方面遇到的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。

没有健康的心理，人早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。

<<开心钥匙>>

内容概要

本书列举了大量的生活和工作中的问题，根据不同年龄、不同场合、不同时期的人们的心理变化，从工作心理、生活心理、婚恋心理、交际心理等方面入手，指导人们如何在社交中和他人相处地更加融洽，如何在职场上展示自己的风采，如何正确处理婚恋关系，如何克服心理危机等等。

当然，生活是具有复杂性的，但是只要掌握了最本质的心理分析方法，一切就都会迎刃而解了。

一把钥匙开一把锁，一个道理解一个心结。

我们每个人都要坦然地面对心理问题，像追求身体健康一样去追求心理健康。

相信本书一定能够成为读者的良师益友，会带给读者很多有益的指导和积极的帮助。

愿每一位读者都能够步出心灵的困惑，实现自己的人生目标，让快乐和幸福伴随着每一天。

<<开心钥匙>>

书籍目录

第1把钥匙 爱你的工作，你会过得很快乐第2把钥匙 把工作变得有趣，且富有意义第3把钥匙 文凭不够过硬时，就要展现自己的实力第4把钥匙 觉得自己怀才不遇，要从自身找原因第5把钥匙 要有自我期望值，但不要过高第6把钥匙 保持在工作中的热情，是一种竞争力第7把钥匙 拿出你的热忱，把热忱传递给更多的人第8把钥匙 有时间来抱怨，不如去多做点事情第9把钥匙 从小事做起，才能成就大事第10把钥匙 忙要忙而有序，忙出成效第11把钥匙 把敬业精神根植在心中第12把钥匙 工作就是工作，生活就是生活第13把钥匙 主动向上司汇报工作，才能有成效第14把钥匙 掌握给上司提建议的技巧第15把钥匙 常常鼓励下属，下属会更努力第16把钥匙 不要和下属太亲密，要保持一定的距离第17把钥匙 当好同事成了上级时，要调整好心态第18把钥匙 避免自己的位置被别人代替第19把钥匙 公司中的一些“小人物”不可得罪第20把钥匙 保持有原则的自我，避免性骚扰第21把钥匙 注意身体健康，防止“过劳死”第22把钥匙 要解决问题，不要逃避问题第23把钥匙 克服浮躁，让心平静下来第24把钥匙 解除“信息焦虑症”，让自己不再焦虑第25把钥匙 面对“职业倦怠症”，要学会自我调节……

<<开心钥匙>>

章节摘录

人生最有意义的事情就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。即使你的处境再不尽如人意，也不应该厌恶自己的工作，世界上再也找不出比这更糟糕的事情了。

如果环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作，你应该想方设法使它充满乐趣。

用一种积极的态度投入工作，无论做什么，都很容易取得良好的效果。

一个心理学家来到一座正在建设中的教堂，看到三位正在砸石头的工人，便上前去询问他们“在为谁工作”。

第一位工人没好气地回答：“我正在用重得要命的铁锤去砸硬得该死的石头。

”第二位工人无奈地说：“我正在为一家老小的温饱而砸石头。

”最后一位工人非常高兴地说：“我正在参与兴建一座雄伟的教堂，想到将来会有很多人来这里接受爱的洗礼，我的心里就会激动不已，也就不感到劳累了。

”同样的工作和环境，却有如此截然不同的感受。

很显然，第三个工人抱着积极乐观的态度努力工作，给自己带来了实现自我价值的满足感，并从中体味到了工作的乐趣和生命的意义。

在现实生活中，严峻的就业形势、残酷的竞争环境让我们体会到工作的巨大压力，为了使工作做得出色，为了得到肯定，我们必须努力。

在我们周围，听到的多是对工作的抱怨和无奈，而很少听人讲工作的开心和乐趣。

那么怎样才能让我们在工作中体味人生的乐趣呢？

我们要做的就是，向上述事例中的第三个工人学习，以积极的态度、进取的精神，认真对待工作中的每一个环节、每一个步骤，并努力做到最好。

只有这样，我们才能够在工作中找到乐趣。

罗素说：“我的人生正是使事业成为喜悦，使喜悦成为事业。

”英国的狄斯雷利说：“行动并不总是带来幸福，但不行动就绝对没有幸福。

”法国的纪德说：“获得幸福的秘诀，并不是为追求快乐而竭尽全力，而是在竭尽全力之中寻到快乐。

”这些都是成功学大师戴尔·卡耐基最喜欢引用的名言。

卡耐基指出：“爱你的工作，如果你悉心去做某桩事情，你决不会一无所获。

不论你收获的是不是会值许多钱，但你会过得很快乐，而这份快乐是没有人能够夺去的。

”我们无法保证每天都是在干自己喜欢的工作，就算你有跳槽的本领，也不可能找到完全符合你兴趣的工作，而且，每一篇“求职者须知”都会告诉你要适应工作，而不是让工作来适应你。

因此，我们在面对自己不喜欢的工作时，也要保持一定的热情，让自己把工作与兴趣结合起来。

许多人认为，所谓工作，就是一个人为了赚取薪水而不得不做的事情。

另一部分人对工作则抱着大不相同的见解，他们认为，工作是施展自己才能的载体，是锻炼自己的武器，是实现自我价值的工具。

之所以有的人认为工作是为了赚取薪水而不得不做的事情，是由于他们缺乏对工作的兴趣。

兴趣是工作最好的动力，把自己的兴趣和所从事的工作完美结合起来的人是幸运的，但遗憾的是，这样的机会总是少之又少。

在现实生活中，我们似乎总是在从事着自己并不感兴趣的工作，或者说，我们所能获得的工作机会，总是让我们提不起兴趣。

因为与自己的兴趣不相和谐，甚至背道而驰，每天都勉强为之，在心里与这份工作较着劲。

没有兴趣，何来激情？

没有激情，何来工作的愉悦和快乐？

一位将军检阅伞兵，一一询问他们的体验和感受。

第一位伞兵不假思索地脱口而出：“我爱跳伞！”

”第二位伞兵也激情亢奋：“跳伞是我生命中最重要体验！”

”将军频频点头，觉得部队士气高昂。

<<开心钥匙>>

轮到了第三位伞兵，得到的回答竟是：“我不爱跳伞！”

现场气氛大变。

将军非常不解地问：“那你为什么选择当伞兵呢？”

这位伞兵接下来的一句话让将军非常满意：“我正在试着努力去热爱！”

对待任何工作，正确的工作态度应是：耐心去做这些单调的工作，培养出克己的心智。

所以即便是单调而无趣的工作，也应该学习各种富有创意的方法，使该工作变得更为有趣，且富有意义。

就上班族而言，最重要的是在年轻时代去体验各种工作，特别是去经历自己所不擅长的工作，从而开拓自己所不擅长的能力。

这是因为，无论是在哪一方面所知都是有限的，不善于处理人际关系，还是缺乏经营观念或是技术不精等缺点，对一个上班族而言，都将导致难以大展宏图。

<<开心钥匙>>

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>