

<<换工作不如换心情>>

图书基本信息

书名：<<换工作不如换心情>>

13位ISBN编号：9787811327908

10位ISBN编号：7811327902

出版时间：2010-1

出版时间：江西高校

作者：李尚隆

页数：179

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>

<<换工作不如换心情>>

内容概要

本书以职场心理学为基础，结合具体的工作实践和富有启迪的故事，通过漫画形式告诉你不要抱怨、乐观面对所有的挫折和问题，积极按计划完成工作。

工作是呆板的，但它是我们生活的依赖。

心情是丰富的，它可以改变我们生活的幸福指数。

跳槽在我们生活中是很正常的，但是频繁的换工作会影响我们的职业生涯和前途，所以我们要提出：换工作不如换心情。

如何使自己的心情不因工作的不如意而波动？

如何在工作中找到快乐？

<<换工作不如换心情>>

书籍目录

抱怨会破坏你的形象选择生活的态度抱怨是心态失衡酌导火索理性地宣泄抱怨的情绪学会快乐地工作
幸运追随乐观的人谦虚的力量学会控制冲动的情绪人生的意义在哪里?停止抱怨是快乐的开始体味变化的
愉悦抱怨不如自我反省不抱怨是一种发现快乐的资本挖掘属于你的金矿充分利用资源改变心态就改变
了结局一切从零开始好情绪是身体的滋补剂培养积极的心态改变命运先改变自己懂得付出才有收获
放弃也是一种选择
后记：心态放平衡，人生才轻松

<<换工作不如换心情>>

章节摘录

插图：人在职场打拼，总会由于利益与机会分配不均、受到排挤或者不适应工作环境等因素，觉得不如意、不公平。

这时，最直接也最容易出现的反应就是抱怨。

从心理学的角度说。

抱怨是一种合情合理的情绪宣泄。

当心里充满怨气时，不抱怨反而会憋得难受，甚至会憋出疾病，而抱怨之后，怨气也就得到释放。

在这个意义上，抱怨是心灵的镇痛剂，能缓解心理压力，使失衡的心理暂时处于平衡，对身心健康也有一定好处。

然而，过多的抱怨，对职场生涯却有害而无益。

“前程无忧”网站曾做过一个名为“一网打尽职场通病”的调查，结果显示，爱抱怨是影响职业生涯的通病之一。

过半数的受调查者认为，爱抱怨是受到老板冷眼的重要原因之一。

一般来说，私下跟别人抱怨等于出卖自己，一旦老板对你有了爱抱怨的印象，你的职业前景就堪忧了。

任何老板都不喜欢乱抱怨的下属，他们会觉得你自私、消极、自以为是。

有的老板甚至直言“怨夫（妇）”是削减职员时首先考虑的对象。

抱怨除了会引起老板的不满外，还会影响与一般同事的关系。

过多的抱怨可能会让人望而生畏，退避三舍。

向别人抱怨自己遭受的不公，刚开始可能有人表示同情，但往往爱莫能助，而越来越多的抱怨最终只会拉开与他们的关系。

试想，谁会真正同情一个见人就说“阿毛被狼吃了”的“祥林嫂”呢？

<<换工作不如换心情>>

后记

你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

——佚名美国医学专家研究发现，人类65%至90%的疾病与心理压力有关。

总是抱怨自己和别人紧张的关系，抱怨生活的环境让自己郁闷不堪，其实就是心理压力的一种表现。又据中国科学院心理研究所王极盛分析：“当前社会生活节奏快，很多人不适应；职场竞争激烈，工作任务重，由此带来工作紧张；老板苛刻，难以沟通；发展空间小，没有前途等许多因素困扰着上班族。

另外，职场上的复杂人际关系也让上班族身心俱疲。

”因为这些原因，导致我们身心疲惫，于是开始不停地抱怨周遭的一切，又反过来让自己压力更大，如此不断地恶性循环。

因此，如何摆脱这种职场压力，保持心态平衡，让工作和生活都变得轻松起来，就变得非常重要了。

美国心理卫生学会根据多年的研究和试验，总结出保持心理平衡的一些要诀。

分析发现，如果能按照这些要诀调解自己的心理状态，对我们的身心健康将大有益处。

第一，不苛刻要求自己。

每个人都有自己的理想和抱负，有些人甚至给自己定了很高的目标，有了这些目标后，心里就会有意识地衡量自己最后得到的结果，当其中有一环出现问题的时候，就开始抱怨了。

因为对自己要求太过苛刻，最后弄得自己很不开心，陷于抱怨自己或者抱怨别人的泥潭中。

我们应该避免这种挫折感的折磨，把目标和要求定在自己力所能及的范围之内，懂得欣赏自己已经取得的成就，并继续鼓励自己。

当然，对别人的要求也不能苛刻，甚至一开始就要求很低，这样，反而会有意想不到的惊喜等着你。

第二，不要处处与人争斗。

有些人心理不平衡，主要是因为内心当中总是和别人比较。

因为处处与人比，比来比去，比得自己的心理很不平衡，因为总有人比你强，或者是比你薪水多，或者是比你职务高。

最后，因为这种不平衡，开始抱怨领导对员工并不公平，也开始抱怨自己的公司没有别的公司给员工的福利多。

其实，我们只要把心态放好，不要总是看着别人的好就心里容不下，也就不会有那么多的抱怨了。

<<换工作不如换心情>>

编辑推荐

《换工作不如换心情:实现不抱怨的心理自救》：我的第一本职场全彩漫画书。
不抱怨是一种愿望，而换心情是一种行动。
有人出于周密规划换工作，也有人因为一时气愤而跳槽，但是换心情都是主动自愿的。

<<换工作不如换心情>>

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>