

《工作源动力》

图书基本信息

书名：《工作源动力》

13位ISBN编号：9787509548624

出版时间：2014-4-1

作者：胡兴龙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《工作源动力》

内容概要

在很多员工眼中，理想中的企业，应当有明亮的环境、鲜明的文化、丰富的内涵和良好的人文环境。然而现实总没有理想“丰满”，当我们面对困难、人际关系出现障碍的时候，心里便开始抱怨：这个企业真不怎么样！确实，没有哪一个企业是完美的，或者说令所有员工满意。如果把太多目光集中在消极方面，就无法关注积极要素。与其抱怨企业无能，不如尝试改变自己。你用不同眼光看问题，结果也可能不一样。

幸福的人，是因为他们看待世界的眼光充满幸福，他们自信、自爱、尊重身边的人、愿意为工作付出努力……当你弥补劣势，思考如何令自己更强大的时候，工作源动力会给予你极大支持。然而，如何激发工作源动力，日渐成为很多人关注的焦点呢？

这本书正是送给想寻求改变的你——通过案例和论述，总结了充实、详细、精彩的学习方法，帮助你充分修炼自我，不断聚集工作源动力，成为快乐的职场人。

本书分五个部分，分别讲述了如何克服冲动心理、找到管理和现实的平衡点、重建思考的心智模式、纠正偏差的平衡心理和意识与动力的关系，让读者从这些方面进行自我“修正”，从而得到良好的心理锻炼，找到工作源动力。相信通过阅读，读者将获得关于修炼和提升的明确思路，从中找到聚集工作源动力的有效办法。

《工作源动力》

作者简介

胡兴龙：

工商管理硕士（MBA），工商管理博士（DBA）。曾担任过大专院校教师、党校副校长、报社副主编，现任广州市花都新闻中心主任。兼任中国营销学会副秘书长，中国管理科学研究院研究员，中国职业经理人认证培训专家，中山大学卓越总裁高级研修班特聘教授，中华英才网特聘人力资源管理专家，华南理工大学、广东培正学院、广州工商职业技术学院、贵州师范学院、贵州师范学院等客座教授，广州海外留学就业指导服务中心特聘专家。《神州学人》求职专栏作者，出版专著《中小企业品牌成长之道》，《南方都市报》特聘人力资源管理专家。

书籍目录

- 序言：没有无能的企业，只有不去改变的自己
- 第一章欲求不满的冲动心理
 - 为什么你总是看老板不顺眼，和企业唱反调
 - 企业怎么了老板怎么了你怎么了
 - 越加薪越不快乐
 - 你把老板和企业当什么
 - 为何总觉得别人向我投来异样的目光
 - 为何老板让我往东我偏想往西
 - 是企业容不下你，还是你不能宽容老板
 - 我凭什么要听别人的话
 - 我凭什么不能做自己喜欢的工作
 - 我为什么不能与人为善，和睦共处
 - 我为什么不能成为企业的一道风景
 - 为什么大道理都懂却还是看不开，做不对
 - 为什么老板总是想一出做一套
 - 为什么冲动的时候工作行为容易偏激
 - 感性行为与理性心理
 - 为什么总是愤怒、焦虑和抱怨
 - 为什么总是看不惯周围的一切
 - 为什么情绪总是容易冲动
 - 为什么挫折感和焦虑总是挥之不去
 - 为什么除了抱怨、抱怨还是抱怨
- 第二章管理与现实的失衡
 - 为什么你总觉得自己英明能干而手下都是笨鸟
 - 为什么认真工作的人越来越少
 - 为什么你不敢放手让下属去执行
 - 为什么你总是对手下没信心
 - 为什么大家总是习惯依赖你
 - 为什么动不动就针锋相对的人越来越多
 - 为什么你的心总是被贪念刺疼
 - 为什么你总是心浮气躁难以安心工作
 - 为什么主动接近他人时目的就变得不纯洁
 - 真实企业到底是什么样是否有自己的管理系统
 - 管理特征——通过管理的表现使员工获得相应的情绪感受
 - 表现原理决定工作源动力的产生
 - 打破员工欲求不满的心理防线
 - 为何总是在管理与现实中感到不平衡
 - 客观性：你管与不管，企业都在向前
 - 关联性：企业内部与事物表现普遍存在联系
 - 发展性：企业因发展而存在
 - 延续性：企业是发展过程的集合体
- 第三章思考的心智模式
 - 为什么你常常躲在被子里不想上班，做什么都不快乐
 - 究竟是哪些症因令你感到不快
 - 你是“暴徒”吗
 - 快乐是否可以“选择”
 - 不快乐的心理动机

消极行为是怎样产生的

思考模式可以重建吗

思维能影响行为吗

思维该减压了吗

逃避心理的思考模式

改变一切的积极主动思考模式

第四章纠偏与重建心理平衡

——你以为企业会因为你的不满而对你妥协吗

让你与企业背离的症结有哪些

为什么我们总是以他人为参照物

为什么劳其心志反而费力不讨好

为什么工作时习惯性感到无助

为什么总不能清醒地看待企业

为什么总是对自己过于杵逆

为什么难以面对真正的自己和企业

给你一次机会，你是否愿意与企业握手言和

企业“偏”了，我们怎么“纠”

求助还是“自助”

“我错了”，现在还能改变吗

与企业关系重建

自我放松与心理建设训练

改变心态，激发内心正能量

变被动为主动，一切操之在我

变消极为积极，重建心理平衡

变悲观为乐观，打造全新的自己

第五章意识源自行动力

——当你不能左右潜意识时，我们还能改变什么

当你不能左右潜意识时，我们可以试着改变行为

假如我肆无忌惮地“卖萌”，工作时会……

假如我让受伤的心在书香中慢慢痊愈，工作时会……

假如我与心灵展开一次对话，工作时会……

用身体改变头脑的十大方法

改变行为之告别拖延症

做“实干家”而不是“评论家”

努力克服便是出路

拖延症表现：心理厌倦导致行为排斥

该授权时就放手

改变行为之克服依赖心理

现在开始脱离企业“襁褓”

企业是大家庭，亦需独立生活

依赖症与惰性心理

改变行为之Hello，微笑！

点燃幸福感的圣火

微笑是员工成长最大的能量源

摆脱沟通痛苦的权利在你手中

改变行为之跳出常规的怪圈

守“规矩”是一种正能量习惯

你“必须”这样……“应该”那样……

企业的责任有你一份

《工作源动力》

改变行为之学会感恩
悦纳不完美的企业
自爱 自负121
和企业谈一场恋爱
改变行为之建立良好人际关系
避免成为赞美的“奴隶”
未获得领导赞许的挫败心理
良好人际关系助你获得成功人生
幸福源自亲情、友情、爱情
得道多助、失道寡助
改变行为之运用正能量，迎接新生
你有没有这样的标签：“我以前怎样怎样”……
如何变得更自信
重新掌控生活的秘密
摆脱旧我，和企业共迎新生

《工作源动力》

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：www.tushu000.com