

《效能心理学》

图书基本信息

书名：《效能心理学》

13位ISBN编号：9787512356803

出版时间：2014-5

作者：孙科炎

页数：200

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

《效能心理学》

内容概要

《效能心理学——挖掘你内在的潜力》从心理学的角度出发论述工作效能。一个人想做的工作、能做的工作、应该做的工作可能并不一致。对这三种工作的选择不同，就会影响一个人对工作的喜爱程度。如果对工作本身抱有负面的情绪，势必会影响到工作效能。

本书适合企业管理人员、人力资源工作者、培训师、管理咨询师使用。

书籍目录

01 你想做，你能做，你应该做	1
概述：区分理想与现实	2
“想做”与“能做”的差距	3
“应该做”与“想做”的差距	7
让效能带动潜力	12
高效能需要的心态	16
02 经验惯性害了谁	21
概述：经验依赖的利与弊	22
经验主义至上	23
一意孤行的代价	26
虚幻的乐观	29
无计划的恶果	32
别患上“路径依赖症”	36
管好你的自尊心	40
03 为什么你只做确定的事情	45
概述：确定性依赖是否值得借鉴	46
渴望安逸的人性	47
逃避恐惧	51
自我设限	55
认知的局限性	59
压力与激情	63
从小的成功开始	65
04 专注的力量	71
概述：你的时间都用在哪儿了？	72
时间管理	73
控制注意力	78
吸引力法则	83
倦怠感从何而来	87
协调工作与生活	93
05 致命的不是失败	97
概述：是什么妨碍你高效能地工作？	98
习得性无助	99
拒绝情绪污染	105
杜绝任何越轨行为	110
避免固着行为	113
警惕应激反应	118
06 勇敢地接受事实	123
概述：面对事实是解决问题的第一步	124
“不甘心”式的悲剧情怀	125
赶走不必要的自卑	129
清楚自己的工作角色	132
敢于承担责任	136
完美主义是一种负担	140
07 合作是怎样影响效率的	143
概述：孤军奋战没有成功可言	144
拒绝恶性冲突	145
竞争是合作的一部分	149

《效能心理学》

小心“群体惰化”	153
有互动反馈才有合作	156
不可忽略的“非正式群体”	160
08积极的体验才能带来高效能	167
概述：高效能是一种成就体验	168
提升“自我效能感”	169
“亲和力”是效能的润滑剂	172
“内酬动机”更持久	176
“延迟满足”可使你收获更多	180
参考书目	185
后记	186

《效能心理学》

精彩短评

- 1、“想做”和“能做”的事情，“能做”和“愿意做”，“敢做”之间的差别，细微之处，好多差别
- 2、挺多实例的，不是单纯空泛的讲道理。结合自己目前的情况，觉得挺有用的。

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