

# 《好心态胜过好工作》

## 图书基本信息

书名：《好心态胜过好工作》

13位ISBN编号：9787113158347

10位ISBN编号：711315834X

出版时间：2013-4

出版社：中国铁道出版社

作者：顾歌

页数：188

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

一 缘起 尽管我是一名职业心理咨询师，但这并不是一本关于心理咨询或治疗方面的专业书，而是写给职场人士的，其中不仅有职场上的种种问题解疑，也有向情场延伸的一家之言。书中的内容多来自顾歌从事心理咨询及各类授课过程中的体验和感悟，不论是不是和你相关，但却是实实在在地呈现。顾歌不能保证字字和你的故事相关，但能保证随意翻阅两页就能使你再现曾经的经历和感受。书名的由来：听说过赵立明吗，这个在网上号称“中国反抑郁症歧视第一人”的前某世界著名科技集团员工。我和他相识在2011年夏天，凤凰卫视著名主持人闾丘露薇在一档名为《走读大中华——抑郁症》节目对我采访结束后，把赵立明介绍到我这里。由闾丘露薇和我所在的上海心潮心理咨询中心共同承担他的心理治疗和咨询费用，来帮助赵立明走出痛苦。“赵立明原为某世界著名科技集团正式员工，2007年6月26日因抑郁症停职治疗，某世界著名科技集团亦表示最快两个星期、最慢一个半月即可回岗工作。同年8月17日上海市精神卫生中心开出“工作建议”，同日袁向某世界著名科技集团申请恢复工作，某世界著名科技集团一线经理当面予以拒绝，并要求袁辞职。”这段源自网络上的文字给顾歌最大的感受就是：绝大多数人不惜花费一生中最宝贵的年华都梦寐以求能找到一份好工作，有稳定而丰厚的收入，有受人尊重的社会地位，并且借此进一步获得更多的间接社会资源(比如匹配的恋人、更好的社交活动)。但在寻找的过程中及拥有后，往往会忽略一件最重要、最关键的事情，那就是你有没有一个好心态去享有这份工作带给你的良好感受，而如果没有这份心态，那获得这份工作时的所有荣耀、光彩、欣喜都会在很快的时间内化为乌有。有这样一个故事，有一位企业家把中国的瓶装水送到非洲干旱没有洁净水源的地方，不管这是什么牌子、什么价格的瓶装水，那些初次获得瓶装水的居民对水的评价非常高，觉得这像甘泉圣水一般甜美可口。接下来，这位企业家发现市场潜力巨大，就和当地政府洽谈合作，从远处引进水源，在当地兴建水厂。这本来应该是件令人欣喜的事情，建设之初很多当地人进入工厂，低价甚至义务为企业家干活。但当水厂建成，当地居民不再为洁净水而烦恼的时候，他们已不再为喝到水而感动了，反而开始向水厂提出分享更多利益的要求，甚至还因此发生了破坏事件。企业家很痛苦，觉得当地居民忘恩负义，于是找到顾歌。顾歌说，这不是什么忘恩负义，恰恰就是心理学中的边际递减法则在起作用。意思就是说人类对事物价值的认可不是来源于事物本身，而是通过使自己的需求、欲望等内在的动机指数获得满足时产生的一种主观感受和体验。人们重复享有同样的东西而给我们带来的满足感和效用，是随着重复的次数而不断变化，重复越多，其效用和满足感就越少。所以如果想让好工作一直使你感受良好，就得注重自我心态的调整，这心态中包括感受、体验、欲望、需求等。自我调整的方式可以通过提升认知水平、学习应对技能及改善价值观等方式来避免职场中随时会出现在边际递减法则。而组织为避免这样的情况更是大有可为，可以通过变换岗位、个性管理、激励机制、人文关爱、团队活动等方式来达成保持员工职业心态平衡的目标。而在前面所提到的赵立明，他心态出现问题的征兆可能正是由此开始的——工作已经没有了任何乐趣时，工作激情的免疫力一旦失去，其他不管是来自于过去的或是现在的种种问题，都可能成为病毒感染我们的心灵，让我们的心态变坏、变糟，而工作质量和人际相处能力也都受到严重干扰。在这本书里，我会用一个章节专门分析我们的职业过程中种种问题形成的原因。只有很好地去了解，才能有良好的预防措施。赵立明在我所在的中心咨询不多久，就因各种原因中断了与中心的咨访关系。他曾经接受治疗咨询的任何信息都不是我这本书的内容，但顾歌有足够的依据和理由给每一位职场人士送上一句话：时刻保持你的心态健康，因为这事实上要远胜过拥有一份好工作。顾歌只要还在治疗室里，就一定会接连不断地走进处于职业状态的来访者。歌倾听着他/她对问题的陈述，房间内的安静和平和一定会让心态归于可调整的状态。认知疗法、行为疗法、精神分析疗法、焦点技术等各类心理大师用毕生精力研究出的治疗手段都可以应用上，只要他/她的坚持和顾歌的专业投入能有效结合，一切就都充满了希望。但这一切问题本可以不发生，治疗室里的舒适本可以在生活中随意找到。顾歌知道有些情况一定是在治疗室里才能解决的。顾歌也知道，如果我们在人生价值集中展现的职场中能获得更多他人的关注、自我的认可、面对一切的信心和应对困难的方法和技巧，我相信你就已经是自己的心理医生或自助者了。顾歌在2011年曾经写了一本名为《谁为职场心伤买单》的书，并获得出版。那本书更多是从心理咨询师的角度给予建议和方案。但我想，如果顾歌能就本身作为一名职业人及机构管理者的角度，向每一位职场人士发出一些心态建设方面的探讨的声音，以引发大家的思考、体验和感悟，那真是再好不过的事了。基于此，于是有了这个书名和这本书。

二 感恩 顾歌记不得是哪位名人说过这样一句话：人世间最美丽的情景是出现在当我们向在我们成长之路

## 《好心态胜过好工作》

上伸出过援手的人感恩的时候。这本书的完成，得益于我的每一位求助者，是你们的求助让我有勇气最终成为一名助人者。在心理咨询理论中，有一个是被经常引用的——助人自助。这个词的本意是指心理咨询师在帮助到别人的同时要帮助他们找到自助的方法。这是我写这本书的动机之一。而我还从另一个角度理解这个词：助人自助，帮助别人的同时，自己也得到了帮助和提升。这是我切身体会并深为感动的。其实我把每一个咨客都看得非常了不起，他们不是因为弱而来，恰恰是会求助的人才是最强大的。所以，是我的求助者们作为动力，激励着我完成这本书，他们都像是在说：顾歌，你是一名助人者，把你呈现出来让更多人获得帮助！同样，在日常工作和生活中，我也是一名求助者。被我经常求助的我的伙伴们包括：崔璨老师、陈天智博士、王克主任、陈鞠华总裁、王迪非理事长、刘义罡和陈海伦理事等，他们在我为这本书困惑时给了我有益的帮助和启示。当然我也不能忘记上海心潮心理咨询中心客服部的全体同事、上海外服心理援助中心EAP部及社会公益部的全体同事、苏州心灵花园心理咨询有限公司上海分公司的全体心理咨询师，日常点滴的帮助，都是促成我走好每一步的关键。我感谢我的母亲、妻儿及所有的家人。最后，把这本书献给2005年11月22日离开我们的父亲，父亲的照片天天带在我的身边，他早已成为我的精神力量。父亲从小逼迫我学习的场景历历在目，当时的痛苦现在早已转化为正能量。所以让我的每一小步成长都化为对父亲在天之灵最大的慰藉和惦念吧！

# 《好心态胜过好工作》

## 内容概要

心理学对个人和组织的发展都有着无法比拟的影响。《好心态胜过好工作》通过职场中遇到的一些经典的心理案例告诉你，个人与组织间应该这样配合，好心态是个人幸福的标准，也是实现企业发展目标的保证。

# 《好心态胜过好工作》

## 作者简介

顾歌，字恺颀，本名顾刚，出生于军人家庭，喝着黄浦江的水长大，是民主党派人士（民主建国会）。曾是一名金融系统职员、法律工作者、创业者，因为是一个思考者、笃学者和探索者，所以而立过后专注成为一名心理助人者。上海外服心理援助中心（NPO组织）主任，中国心理治疗与催眠学会副会长，中华全国员工帮助发展研究中心特聘研究员，百度百科学术委员会委员。

# 《好心态胜过好工作》

## 书籍目录

第一章 忙乱是时代的标志，也直接导致心态变质 1.眼花缭乱 2.以假乱真 3.以紫乱朱 4.胡言乱语 5.手忙脚乱 6.杂乱无章 7.心乱如麻 8.心慌意乱 9.胡思乱想 10.乱点鸳鸯 11.天花乱坠 12.意乱情迷 13.始乱终弃 附：心乱如麻——员工心态测试题答案 第二章 知道原因才能预防犯错 1.企业不愿意涉及的问题 2.一个让人激动的方法论——动力管理学理论 3.一个培训案例 4.有这样一种假设 5.好玩的理论脉络和一幅自制图 6.问题成因的四个过程 第三章 好的开始是成功的一半？不，是一大半！ 1.找工作需要怎样的心态 2.对目标应该有怎样的预期 3.你有怎样的成就动机 4.合理评估自己的身价 5.找个自己喜欢的工作，还是去喜欢找到的工作 6.沟通要先突破的是“敢说”和“会说” 第四章 人际关系最大阻碍就是战胜自己的执拗 1.人脉就是职业命脉 2.人脉不是钱脉，是互助关系 3.人脉需要怎样的心态来建立和维护 4.靠爸爸不如靠自己 5.初次见面或陌生拜访，第一句话应该说什么 6.利用你天生具有的能力 7.人对关系的依赖是有些年头了 8.你不得不知的办公室政治 9.在办公室政治洪流中，做旁观者还是政治家 10.人际关系得克服执拗的“思维定势” 附：人际亲密指数评估结果 第五章 沟通只针对妥协的需要 1.被滥用的沟通 2.沟通不是说服 3.“霸气”的坐标 4.沟通遇阻，和解先行 5.沟通时要适当使用登门槛技术 6.沟通是一个身心互动的过程 7.你会在沟通中问问题吗 附录：顾歌非常推崇的一个沟通技巧——和谐沟通术 1.和谐沟通模式 2.和谐沟通的四要素 3.倾听的力量 4.爱自己 5.表达愤怒和感激 第六章 减压没有说教。只有去做 1.是什么在消耗着员工的热情，甚至生命 2.没有压力的公司 3.单调的工作本身就是压力 4.准确捕捉压力源 5.针对不同的压力施展不同的方法 6.面对压力最好的“6S自助”理念 7.减压还得调整心态 8.减压放松技巧 第七章 信念 1.一个故事，一个信念 2.信念固着 3.职场人的十大“问题信念” 4.“问题信念”的测试 5.化解“问题信念”最需要“正向信念” 6.职场人必须具备的正向信念 7.一个关于信念的问题 附：问题信念测试答案 第八章 情感最大的困惑就是“型号”不对 1.男女情感大不同，爱情需要心打通 2.男人属于事业，女人属于家庭 3.不要光顾着工作，也要看看有没有错过爱的时钟 4.爱上谁，是你做主还是父母决定？ 5.把握四个心理细节助你爱得更成功 6.男女能力无差别，强弱观念应化解 第九章 好心态一定胜过好工作 1.重视心态的力量 2.正面思考、正向心态 3.相信自己就是赢家 4.善用时间，善做计划 5.还有一些能改善心态的好习惯需要学习

# 《好心态胜过好工作》

## 章节摘录

# 《好心态胜过好工作》

## 媒体关注与评论

职场中的好心态就是主动和积极，如果什么事都是领导先你而想到，事事盯着你，那谁都不会有好心态。所以企业员工都要读读顾歌的这本书，好心态胜过好工作，其实就是快乐工作的窍门。——MG曼哈顿领导力集团亚太区总裁·Warren 我所知道的顾老师：一个富有责任和爱心的家庭成员，是一个富有想象和激情的事业伙伴，一个热爱本职工作的专业助人者，一个会在思考中忧郁、更会在思考后保持好心态的人。——高格策划执行董事·李珉 如果好心态与好工作是一道单选题的两个答案，我会选前者，但我更希望这是道多选题。相信：生活总有选择，而培养选择能力才最重要！——江苏电力公司·刘俊 记得哪位心理学家说过，只有大智慧的人才善于从书本中学习。好的阅读能将人潜意识里的灵感撞击出来，每每读顾歌的文字，就像接受一次情绪的SPA。——好印网运营总监·王志 顾歌的谈吐和文字，都能使我感悟到：人生的重要意义不是天天幸福，而是天天不烦，喜怒哀思悲都是经验，酸甜苦辣咸都有营养。——上海博厚医院投资管理有限公司HR经理·马平



# 《好心态胜过好工作》

## 编辑推荐

《好心态胜过好工作》由顾歌编写，主要内容是职场中遇到的40个经典案例，表达细腻，有趣，也有惊险、人性阴暗的部分。心理分析专业和深入，可用术语和通俗表达交替，能看懂，感觉很有深度。

# 《好心态胜过好工作》

名人推荐

# 《好心态胜过好工作》

## 精彩短评

1、非常好的书，对我的心态调整很管用，好书好作者！

# 《好心态胜过好工作》

## 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](http://www.tushu000.com)