

<<掌控心绪 走向成熟>>

图书基本信息

书名：<<掌控心绪 走向成熟>>

13位ISBN编号：9787113111618

10位ISBN编号：7113111610

出版时间：2010-4

出版时间：中国铁道出版社

作者：藏修生

页数：239

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>

## <<掌控心绪 走向成熟>>

### 内容概要

本书内容面向企业的领导者和管理者，紧扣市场经济大环境下人们的所思所想、所忧所困，回答并破解心理活动、管理现状中的难题和疑问，从理论和实践上探求规律性的便捷途径，提供较为实在富有操作性的答案。

当然，由于自身观察问题分析事物的粗陋和不尽成熟，肯定存有不足之处，但愿读者能够举一反三、闻一知十，从中引发更多的思考和感悟，以提升自己的心理素养和掌控职场的本领。

## <<掌控心绪 走向成熟>>

### 作者简介

臧修生，河北省南宫人，高级政工师，毕业于河北师范大学中文专业。

长期从事铁路管理工作，历任石家庄铁路分局党委宣传部部长，石家庄铁路供电段、水电段党委书记，石家庄铁路分局党校副校长，北京铁路局石家庄职工培训基地党委书记。

出版有《熟练驾驭职场的方圆术——企业管理者的100个工作技巧》、《铁路站段管理干部的智慧思路和方法》等著作。

在路内外多家管理者培训教育机构任教，其主讲的课程有《沟通协调艺术》、《创新力的培养和提升》、《共事艺术与平衡技巧》、《领导思维与引领落实》、《车间班组管理法则及实施》、《安全文化》和《管理心理学》等。

## &lt;&lt;掌控心绪 走向成熟&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心绪源自性格——“江山易改，本性可移” 1.百人百“性”不足奇 2.从性格辨析中找到你的影子 3.培养你的性格优势 4.让自己的性格增加可塑性 5.由着性子来难以成功 6.避免陷入性格误区 7.成也性格，败也性格 8.消除个性，胸怀快乐 9.挫而不折者成熟度更高 10.时间经历是性格改变的催化剂 11.人找最佳才能区 12.按性格特点定岗位 13.有了精神头儿，定会能出头 14.当头的不可拿自己太当回事儿

第二章 心绪派生于情商——“一把钥匙打开百把锁” 15.情商为领导力舒展翅膀 16.走出自己，顺心顺意 17.善于拿得起放得下 18.忧烦之心不可存 19.别让暗示牵着鼻子走 20.脾气浮躁难成事 21.快人快语惹是非 22.以柔克刚显智慧 23.“知足”是一种养生 24.有理不在声高 25.管人宜缓，管事宜细 26.人不理财，财不理人 27.压力大小要适度 28.心情紧张时学会深度放松 29.正确看待急中生智和慌中出错 30.过分追求完美未必完美 31.给高度紧张的生活节奏放个假 32.“面熟”之人未必真“熟” 33.凡事慢半拍难搭机遇车 34.大脑越用越灵

第三章 心绪关联心智——打开心灵天地宽 35.让麻烦来得快去得急 36.给“炮筒子”安装“减压阀” 37.让因循守旧者的大脑多几个沟回 38.良医治“未”病 39.细心无大碍 40.撞了南墙要回头 41.让人敬畏有得有失 42.“县官不如现管”也在理 43.没事不惹事 44.事来不怕事 45.见事会理事 46.火上勿浇油 47.小祸背后有大福 48.委曲求全是智慧 49.领导者需要脑勤手懒 50.奖金分配用软招

第四章 心绪易凝固成心结——“疙瘩要往松里解” 51.对“弯弯绕”宜缓不宜急 52.与城府深的领导怎么处 53.“滚刀肉”可破解 54.让“闷葫芦”倒出心里话 55.让胡搅蛮缠者就范收敛 56.同僚交往勿使“绊儿” 57.对自卑怯懦者要“帮” 58.对傲气十足者要“挫” 59.对怨天尤人者要“劝” 60.对蛮横无礼者要“压” 61.对固执己见者要“导” 62.对长舌多嘴者要“堵” 63.对性格多疑者要“明” 64.对欺上瞒下者要“拆” 65.对软硬不吃者要“冷” 66.对鲁莽作业者要“盯” 67.对心事重重者要“疏” 68.对多愁善感者要“抚” 69.对脾气暴躁者要“柔” 70.对嫉妒成性者要“治” 71.对懊丧悔恨者要“助” 72.对优柔寡断者要“促” 73.“杠子头”有偏亦有益 74.将误会这个“死胡同”打通

第五章 心绪牵涉心态——心平自然和 75.官大不可脾气长 76.戒急用缓是气度 77.杯中水端稳不端撒 78.张扬失众害己 79.“慢郎中”也要提速 80.“管理抑郁症”需吃开胸顺气丸 81.“常阴天”式的领导需放松神经线 82.领导间包容之心不可无 83.班子内七嘴八舌未必是坏事 84.职代会奖励方案“卡壳”时勿头疼 85.巧理乱麻别“怵头” 86.别让事故愁白头 87.跌倒后要提提气 88.灾害天气抢修头别“蒙” 89.事故恐怖症非理性 90.带着情绪上岗潜藏危机 91.“红眼疲劳症”难以保安全 92.事故后要有不服输的劲儿 93.朝“一潭死水”扔块石头 94.发火动怒于事无补 95.做事不可眼高手低 96.善于领悟领导的“话外音” 97.职场转换应顺达应变 98.将不如意之事最小化 99.好心态帮你叩开成功之门

<<掌控心绪 走向成熟>>

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>