

<<走进职场幸福>>

图书基本信息

书名：<<走进职场幸福>>

13位ISBN编号：9787563518258

10位ISBN编号：7563518258

出版时间：2008-9

出版时间：北京邮电大学出版社有限公司

作者：潘红虹

页数：172

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>

## <<走进职场幸福>>

### 前言

追求幸福的职场路上，孜孜不倦长期以来，本人一直关注幸福感领域的研究。

大四期间在广州一所中学实习，在日常授课及课后心理辅导的过程中，与中学生有了较为深入的接触与沟通交流，了解到家庭的教育方式、社会支持等因素对学生的身心健康尤为重要，而身心健康的直观体验就是对生活的满意度较高，对自我的认知较为客观且较少偏差。

自此，开始了对生活满意度的探索和研究。

经过深入接触“生活满意度”这个研究领域，认识到生活满意度是主观幸福感的认知因素，除了生活满意度以外，还有积极情感、消极情感等情感因素影响个体的幸福感体验，主观幸福感的研究也是积极心理学研究的重要组成部分。

于是我开始了对幸福感的学习与研究。

国内外对主观幸福感的研究很多，但是结合行业特点的主观幸福感研究则很鲜见，针对行业特点开发主观幸福感测量工具的研究更加少之又少。

后来，在硕士毕业论文中，在导师张敏强教授的指导下及同门师兄黄勋敬的启发下，结合国有商业银行的行业特色进行了银行职员主观幸福感的研究，这既是国内首次针对国有商业银行职员这一特定群体进行深入的幸福感研究，也是国内罕见的将职场因素与主观幸福感结合起来的实证研究。

最终，该篇论文被评为优秀硕士毕业论文。

这份小小的荣誉和成果增强了我对主观幸福感领域研究的热情，也激发了我对职场幸福感进行深入研究的动力。

这也是我写本书的初衷。

一方面，我希望能够将自己的研究成果与更多朋友分享，另一方面，在论文撰写的过程中，我再次深刻体会到职场幸福感对我们每个人的重要性，而这一点在我步入职场以后更是得到了验证。

而今回想起来，在我对幸福的探索路程中，从中学生到职场人士，从生活满意度到主观幸福感，既是一个横向的扩展，也是一个纵向的深入。

## <<走进职场幸福>>

### 内容概要

本书是旗帜鲜明地把幸福感研究和职场这一特定领域结合起来的一本专著。

本书脉络清晰，结构严谨，体系完整，行文流畅，主要从职场幸福的内涵、职场幸福的影响因素、提高职场幸福感的方法和途径来对职场幸福进行深入阐述。

本书在向读者呈现职场幸福心理学的研究成果和研究视角的同时，选取了大量的案例，既有质化的访谈案例研究和企业的真实案例，包括各类职场人士的访谈案例研究、企业为提高员工幸福感所采取的举措的真实案例，也有量化的数据调查研究，分别从质化和量化两个不同的角度深化职场幸福感的研究，为读者提供不同的角度深化职场幸福感的研究，为读提供不同的视觉，有助于加深对幸福感的理解和认识。

本书不仅能帮助企事业单位的职场人士增强对自身幸福的认识和理解，为其提供改善自己生活质量、增强幸福体验的方法和途径，而且为企事业单位的管理人员采取相应措施提高职员的身心健康的职场幸福感、形成健康积极的工作团队、提高人力资源管理效率等实际工作提供科学的指导依据。

本书也可作为心理学相关专业的教材或参考用书。

<<走进职场幸福>>

作者简介

潘虹虹，华南师范大学应用心理学硕士研究生（人才测评与管理心理学专业）。

专注于心理学和人力资源管理的应用与研究，主要研究领域包括胜任力模型及人才测评、主观幸福感研究等。

目前供职于深圳某房地产集团公司人力资源部。

曾参与“商业银行行长胜任力模型研究”、“IT行业技术人员非技能素质测评系统开发”、“大学生就业情况及择业价值观的调查”等多项课题研究，主持“广东省国有商业银行职员主观幸福感研究”、“广州市中学生主观幸福感的影响因素研究”等研究项目。

文章《领导心理学思想探讨》发表于《管理与科学》，硕士毕业文化文“广东省国有商业银行职员主观幸福感研究”获优秀毕业论文。

## &lt;&lt;走进职场幸福&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是职场幸福 一、幸福感概述 二、职场幸福感的概述 三、小结 案例一 教师眼中的幸福 案例二 传媒工作者眼中的幸福 案例三 一名IP产品经理眼中的幸福 案例四 一名办公室女文秘眼中的幸福 案例五 一名工程师眼中的幸福

第二章 什么是因素影响职场幸福 一、社会经济文化因素 二、人口统计学因素 三、个体因素 (一)人格特质 (二)自尊 (三)自我概念 (四)身心健康状况 四、职场因素 (一)工作满意度 (二)工作压力 (三)职业类型和职业地位 (四)职业效能感 (五)职场人际关系 五、社会关系 (一)家庭亲情 (二)爱情婚姻 (三)友情 (四)工作-家庭冲突 六、休闲娱乐 七、小结 案例 某大型国企员工幸福感研究

第三章 如何提高职场幸福 一、职场人士如何提高自身幸福感 (一)关注自我需要,合理规划职业生涯 (二)掌握科学的压力管理方法,积极自我调适 (三)掌握沟通技巧,改善职场人际关系 (四)充分利用社会支持系统平衡工作生活关系 (五)积极自信,接纳自我,保持乐观的心态 (六)与时俱进,由我增值,提升职场竞争力 二、管理者如何提升员工幸福感 (一)营造和谐发展的企业文化 (二)加强团队建设,鼓励形成和谐融洽的同事关系 (三)建立科学合理的薪酬体系,完善激励机制 (四)关注员工需要,为员工成长发展提供平台 (五)完善职业生涯规划工作,促成个人组织目标同步 三、小结 案例一 知名企业提升员工幸福感的举措 案例二 幸福地工作着的职场人士参考文献

## &lt;&lt;走进职场幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章什么是职场幸福工作，几乎占据我们生命1/3的时间，我们幸福与否，在很大程度上与工作时是否感受到幸福休戚相关。

职场是人们重要的活动场所及生活领域，职场幸福是幸福感的一个重要组成部分。

因此要解释什么是职场幸福，需先了解幸福感的定义。

一、幸福感概述1. 幸福感的定义主观幸福感(Subjective well-being, 以下简称SWB)这一概念随着心理学的发展已经成为心理学的专门术语。

Well-being一词有“幸福”、“健康”、“福利”之意，韦氏英语辞典1997年版对well-being的解释是：一种良好的或满意的生存条件；一种健康(health)、幸福(happiness)、兴旺(prosperity)的状态，所以从字面意义可以翻译为“主观幸福”或“主观健康”，而我国研究者大都使用“主观幸福感”这译法。主观幸福感的研究大致从20世纪50年代兴起，之后相关的文献便以惊人的速度增加，从1969年的20余篇，到2006年已经发展到几千篇。

主观幸福感开始进入我国研究者的视野是在20世纪80年代中期以后。

在我国，关于主观幸福感的研究还处于起步阶段，从已发表的文章来看，主要集中于概念、理论、测量等的文献综述，以及成人和老人群体的实证研究，这些研究主要涉及人口统计学变量、生活事件等客观因素以及神经质、内外倾向等广义的个性心理因素与主观幸福感关系的考察。

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>