

<<快乐奉献>>

图书基本信息

书名：<<快乐奉献>>

13位ISBN编号：9787802168619

10位ISBN编号：7802168619

出版时间：2012-6

出版时间：中国方正出版社

作者：薛薇 编

页数：237

字数：150000

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>

<<快乐奉献>>

内容概要

《快乐奉献(公务员必修的9堂心理调节课)》由薛薇编写,积极地调节自我,让自己走出不良心理的陷阱,我们才能以一种正确的心态投入到工作之中,才能真正地成为一名快乐奉献的公务员。本书便是针对公务员常见的一些不良心理,给公务员上了9堂生动的心理调节课,以让公务员快乐、投入地投入到自己的工作之中。

作者简介

薛薇，工学硕士、经济学博士，中国人民大学统计学院副教授，教育部人文社会科学重点研究基地：中国人民大学应用统计学科研究中心副主任。

关注数据挖掘及统计分析方法，统计和数据挖掘软件应用，统计数据库系统研发等方面，涉足网络新媒体传播和互动模式建模、政府和官方微博分析、学科学术热点跟踪等文本挖掘和统计应用领域，以及以数据挖掘为依托的客户关系管理等。

主要代表作：《SPSS统计分析方法及应用》、《Clementine数据挖掘方法及应用》、《基于信息技术的统计信息系统》。

<<快乐奉献>>

书籍目录

第一课 心理健康，应多了解些心理学常识

正确认识心理学

看看你现在的心理健康状况

认知“巴纳姆效应”，学会控制自己的情绪

记住，肯定自己才能战胜自己

要想增强自信心就得寻找到自己的优势

只有拥有热忱才能将理想变成现实

激发潜能就要消除胆怯心理

第二课 正视自己，在心灵栽下向上的种子

看清自己，积极接受自己的一切

善待自己，别把苛求当要求

积极调整自己，走出曾经错误的阴影

学会控制自己才能享受到乐趣

千万不要忘记鼓励自己

第三课 心理减负，做积极进取的自己

不要因为压抑而导致内心扭曲

别将自己的表现和“道德”挂钩

用勇气突破个性的束缚

一定要控制好自我意识

积极对待人生，让所谓的宿命论见鬼

将抱怨化作动力，给心灵减点压

第四课 自我调节，自发地清除不良心理状态

消除懒惰心理，积极主动地做事

量力而行就能减轻心理负担

战胜脆弱的心理

消除不必要的嫉妒心理

去掉束缚自己思想的“疑心病”

不要追求完美，洒脱一些会更好

少一份虚荣心，多一份心胸坦荡

第五课 摆正自己的位置。

‘才能享受快乐

拥有正确的世界观、人生观和价值观

摆正位置，把公务员的工作做好

记住，快乐是建立在所做出的成绩上的

在工作中时刻保持高昂的工作状态

快乐而认真地面对工作中的每件小事

第六课 保持理性，奏响和谐甜美的爱情乐章

理性选择才能免除以后的忧伤

不要以为付出全部就是爱

做一个具有高情商的女人

自己的爱情要自己做主

别把他(她)当做自己的私有财产

正确地面对失恋，别为失恋而哭泣

第七课 关爱自己，身体健康才能人生健康

有一点“私心”没有错

<<快乐奉献>>

在家里要多宠爱自己
不可因工作透支身体健康
无论多忙，都要进行定期体检
再忙，也要学会享受生活
给生理以及心理来一次旅行
第八课 热爱生活，用兴趣爱好为自己添彩
培养自己的兴趣爱好
多做一些运动
闲暇时多听听音乐、唱唱歌
养成阅读的好习惯
游弋于艺术的殿堂
第九课 历练心灵，做个真正拥抱快乐的人
不要把任何事都想得太美好
相信自己，人生不设限
始终不要放弃希望
永远不要去和他人做消极的比较
记住，快乐是一种习惯

<<快乐奉献>>

章节摘录

心理活动直接影响一个人的心态和情绪，好心态、好情绪能增加生活情趣与工作激情，如果整天闷闷不乐、忧心忡忡，不要说情趣与激情，长时间下去还会影响个人的身体健康。

医学实践表明，心理健康者的发病率，比心理不健康者的发病率要低30%以上，同时免疫能力则高出心理不健康群体43%以上。

有人说心理状况就是一面镜子，心理状态好，一个人的外表就乐观向上；心理状态不好，就会表现出悲观消沉的状态。

心理意识非常重要，它能影响一个人的信心和斗志，关键时刻还能创造奇迹。

古希腊流传着这样一个传说。

有一位名叫莱恩多的贵族，长得风度翩翩，很有才情。

他与当时的王妃产生了感情，经常约会偷情。

勾引国王的妃子是要被打入死牢的，国王异常气愤，要用最残酷的刑罚来严惩这位胆大妄为的偷情者，要让他受尽折磨，生活在黑暗潮湿的地牢中。

莱恩多被关在了一个黑暗阴冷的地下室，里面漆黑一片，什么也看不见，他的手脚和脖颈用固定在墙上的铁环套住，丝毫不能动弹，看守的兵卒每天喂给他白水，掺和着毫无味道的面粉，难以下咽。

莱恩多没有绝望，他决心复仇。

由于手脚被捆绑着，他每天在单纯的复仇意念中用想象力锻炼自己，在心里操练各种武功，由于没有外界的干涉，他练得专心致志。

很快他的理智和想象力得到极大的发展，虽然只吃面粉，他的体格却格外强壮，并且能够免除一切疾病的侵害。

莱恩多一连坚持了十年，十年后他重见天日时，已经是一个无坚不摧的强者了。

凭着十年地牢生涯练就的一身本领，他最终打败了国王，赢得了众人的支持，并和他心爱的王妃幸福地生活在了一起。

.....

<<快乐奉献>>

编辑推荐

心理减负，做积极进取的自己；热爱生活，用兴趣爱好为自己添彩；历练心灵，做个真正拥抱快乐的人；……

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>