

职业培训专家倾力打造的职工学习培训教材

WenHuaJianShe

最新职工文化建设与素质修养指导丛书

主编：崔生祥

职工健康心态手册

王明哲 编著

SuZhiXiuYang

中国工人出版社

职业培训专家倾力打造的职工学习培训教材

WenHuaJianShe

最新职工文化建设与素质修养指导丛书

主编：崔生祥

职工健康心态手册

王明哲 编著

SuZhiX

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职工健康心态手册/崔生祥主编. —北京: 中国工人出版社, 2008. 2

(最新职工文化建设与素质修养指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3983 - 5

I. 职… II. 崔… III. 心理保健 - 手册 IV. R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179029 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

发行热线: (010) 62033018 62034691

62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 1600 千字

印 张: 70

印 数: 1 - 5000 套

总 定 价: 208.00 元 (全 8 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《最新职工文化建设与素质修养指导丛书》

编委会

主 编：

崔生祥

全国总工会中国劳动关系学院经济管理系主任、教授，全国优秀教师，主要从事宏观经济、企业管理以及职工培训的教学与研究工作。撰写和公开发表了 300 多万字的管理学以及职工素质教育培训教材、专著和论文，多次获得国家、部委及学院颁发的奖项。

编委会成员(排名不分先后)：

李全英

法学硕士，江苏省总工会干部学校校长。从事工会学、法学、职工培训、工运理论与实践等方面的研究工作多年。长期组织并参与基层工会干部岗位培训和业务指导工作。

王明哲

管理学博士、中国劳动关系学院副教授。在任职清华大学中鼎应用经济学研究所企业研究中心主任、国际人力资源网副总裁、高级职业分析师期间，对做好企业人力资源管理、企业绩效考核、职工培训等方面总结了一套行之有效的工作方法，并有独到的见解。

沈惠宁

硕士研究生，江苏省总工会干部学校副校长，江苏省工人运动研究所所长。从事工会学、社会学、职工培训、工运理论与实践等方面的研究工作多年。

赵 琦

北京理工大学首届 MBA、中国政法大学法学博士、中国地质大学客座教授、奇正管理俱乐部秘书长。曾任兵器工业部勘察研究院、北京渔阳集团等大型国有企事业单位处长、总经理、集团总裁等职，具有丰富的职工培训和管理经验。

安红昌

管理学博士后、中国劳动关系学院安全工程系副教授。长期从事安全工程、公共安全管理、忠诚管理、职工安全教育等方面的教学与研究工作。

王如华

高级政工师，江苏省工人运动研究所秘书长。长期从事劳动法、工会法、经济管理、职工培训、工会理论与实践等方面的研究工作。



前言

加强职工文化建设与素质修养是企业文化的核心内容，也是提高企业形象的主要措施，企业能够得到经济效益和精神文明的双丰收。

企业作为职工文化建设的平台，在新的历史时期，我们要按照推动社会主义文化大发展大繁荣的要求，推进职工文化建设、企业文化建设，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，引导广大职工争当学习型、知识型、技能型、专家型人才，提高职工劳动技能和业务素质，激发企业生产经营的内在潜力。

企业文化建设必须以人为本，就是要以职工文化建设为重点，以提高职工素质为主要目的。职工文化建设是一个系统性工程，需要分步骤进行和分层面实施，需要全方位多角度地深化教育，才能从整体上提高职工的素质修养。职工的安全文化素质是关系企业生命的头等大事。随着社会和经济的发展，对职工安全文化素质提出了更高、更新的要求，强化安全管理必须要有企业和职工的安全文化素质作为可靠保证。提高职工安全文化素质，树立正确的安全价值观、人生观和安全行为准则，是落实“安全第一，预防为主”方针的战略措施，是组织职工群策群力，群防群治，搞好安全生产的群众基础。因此，加强职工安全文化教育刻不容缓，势在必行。

职业道德教育是社会主义道德教育总体结构中的重要环节。加强职工的职业道德建设，要引导职工以自立意识、竞争意识、效率意识、发展意识和开拓创新精神对待工作、学习和生活。要弘扬中华民族的传统美德，倡导职工遵守社会公德，争做优秀公民；遵守职业道德，争做优秀职工；



遵守家庭美德，争做优秀家庭成员。加强形势教育，大力宣传 and 倡导解放思想、求真务实、与时俱进、勇于创新、艰苦奋斗、无私奉献，为企业改革发展提供强大的精神动力。

职工的健康心态与和谐相处是企业稳定、和谐发展的基础。只有培养职工的健康心态，让职工自觉陶冶道德情操，提高自身文明素养，增强集体荣誉感和团队精神，融洽人际关系，促进团结和谐，使职工之间真正形成互尊互爱、坦诚相处、以礼相待的良好氛围，才能为企业创造良好的生产经营环境和精神文明形象，企业才能获得良性、持续地发展。

职工的高效工作是企业效率的源泉。引导职工快乐工作，自动减轻工作压力，培养爱岗敬业的精神，积极为企业创造更大效益，是加强职工素质的宗旨。快乐工作是职工的生存和立业之本，是企业的效率和动力之本，因此，要把“快乐工作”的理念融入企业的管理体系和企业文化中，更要融入职工的精神世界和职业理想。

鉴于上述重要原因，我们特别编辑了“最新职工文化建设与素质修养”指导丛书，主要包括《职工安全教育手册》、《职工职业道德与素质教育》、《职工健康心态手册》、《职工和谐相处手册》、《职工礼仪手册》、《职工快乐工作》、《职工减压手册》、《职工爱岗敬业教育读本》，这些知识内容具有很强的系统性、指导性和实用性，简明扼要，易学好懂，十分便于操作和实践，是广大企事业单位用以指导职工文化建设与素质修养的良好读物。



目 录

第一章 身处职场的健康心态

1. 初涉职场如何调整自我心态 (2)
2. 初涉职场不要过分高看自己 (3)
3. 初涉职场不要过分表现自己 (4)
4. 初涉职场不要轻视自己的工作 (4)
5. 初涉职场应该树立职业自信心 (4)
6. 初涉职场要确定发展目标 (5)
7. 初涉职场创造有利氛围的方法 (6)
8. 初涉职场不要多次跳槽 (7)
9. 如何练就职场的适应心态 (8)
10. 正确面对职场的竞争 (11)
11. 用行动建立自信 (14)
12. 不断提高自己 (16)
13. 避免消极心态 (16)
14. 克服职场不成熟表现的方法 (20)
15. 职场中各种不良心态表现有哪些 (22)
16. 在职场要有一种“不争”心 (23)

第二章 融入公司的健康心态

1. 热爱自己的公司 (26)



2. 与公司同甘共苦 (28)
3. 时刻为公司着想 (31)
4. 维护公司的利益和荣誉 (32)
5. 热爱公司的产品 (35)
6. 视自己为公司的主人 (36)
7. 把公司的事当作自己的事 (38)
8. 努力为公司创造利润 (40)
9. 做一个节约的好职员 (42)
10. 把公司作为人生的归宿 (43)

第三章 修炼职业的健康心态

1. 怎样修炼职业情商 (48)
2. 选择职业应该考虑哪些问题 (51)
3. 塑造优秀员工的职业心态 (54)
4. 培育合格员工的健康心态 (56)
5. 不要轻易放弃熟悉的职业 (57)
6. 不利职业前程的十大想法 (58)
7. 怎样消除职业应激反应 (60)
8. 有了厌职情绪怎么办 (61)
9. 学会规划职业生涯的不同阶段 (62)

第四章 履行职务的健康心态

1. 诱发职务犯罪的心态有哪些 (66)
2. 国企职务犯罪的心态有哪些 (67)
3. 建筑领域职务犯罪心态有哪些 (69)
4. 职务消费腐败心态的防范 (71)
5. 职务犯罪的失衡心理扫描 (74)
6. 侥幸心理和不平衡心态的抑制 (80)
7. 怎样克服“眼红”的心态 (82)



8. 在其位就应谋其事	(83)
9. 怎样甘当工作职位的配角	(84)
10. 如何当好不同职位的配角	(86)
11. 当好“鸡头”和“凤尾”	(88)
12. 对待职位调整的心态	(90)
13. 摆正自己的位置	(91)
14. 女职工职务犯罪心理探析	(92)
15. 对待工作岗位的心态	(93)
16. 对于工作岗位应抱感恩之心	(94)
17. 不要害怕承担责任	(97)
18. 提高工作的责任心	(99)
19. 勇于承担工作责任	(102)
20. 认真履行你的职责	(103)
21. 树立工作岗位的荣誉感	(105)

第五章 主动工作的健康心态

1. 培养健康的工作心态	(108)
2. 树立胜任工作的信心	(109)
3. 带着感恩的心情去工作	(111)
4. 以领导的心态对待工作	(112)
5. 把工作当成习惯	(114)
6. 养成踏实勤恳的工作作风	(115)
7. 培养主动热忱的工作态度	(115)
8. 把工作做到尽善尽美	(116)
9. 尽职尽责地做好工作	(117)
10. 激发自身的工作热情	(118)
11. 不要有为他人工作的心态	(119)
12. 掌握工作的轻重缓急	(121)
13. 随时调整工作步伐	(122)
14. 充分发挥内在潜力	(123)



15. 将工作压力变成动力 (125)
16. 想方设法做好工作 (127)
17. 克服工作粗心大意的毛病 (127)
18. 诚实地承认工作失误 (129)

第六章 不计薪酬的健康心态

1. 不要为薪水而工作 (132)
2. 工作中比薪水更重要的是什么 (133)
3. 掌握技能并不是仅仅为了薪水 (134)
4. 获得锻炼的机会比薪水更重要 (135)
5. 报酬与服务永远是成正比的 (136)
6. 如何看待高薪与高兴 (137)
7. 与上司谈薪酬的技巧 (138)
8. 怎样让加薪如愿以偿 (140)
9. 使薪水自然提高的方法 (141)

第七章 晋升职务的健康心态

1. 职场晋升的应有表现 (144)
2. 遵循职场的晋升之道 (146)
3. 晋升的最佳方略是什么 (147)
4. 做好晋升的内心准备 (151)
5. 巧妙把握晋升的时机 (152)
6. 适时亮出晋升的“卖点” (152)
7. 如何成为脱颖而出的晋升者 (154)
8. 提拔前应保持怎样的心态 (155)
9. 女职工职场晋升的秘方 (156)
10. 让工作细节为你的晋升铺路 (157)
11. 克服升职的性格缺陷 (158)
12. 影响升迁的自身弱点有哪些 (159)



- 13. 走出职场晋升中的认识误区 (160)
- 14. 哪些原因阻碍了晋升之路 (162)

第八章 尊重上级的健康心态

- 1. 与领导相处应抱什么心态 (166)
- 2. 恰当处理与领导的关系 (166)
- 3. 诚恳地接受领导的批评 (169)
- 4. 主动为领导分忧 (170)
- 5. 汇报工作时应拥有的心态 (170)
- 6. 提忠告时应保持的心态 (173)
- 7. 同领导争辩时的健康心态 (176)
- 8. 给领导送礼的健康心态 (177)
- 9. 同领导交谈时的良好心态 (177)
- 10. 同领导喝酒时的健康心态 (178)
- 11. 如何面对学历低的领导 (179)
- 12. 怎样面对善妒的领导 (180)
- 13. 对爱挑剔的领导怎么办 (181)
- 14. 对欣赏你的领导应抱什么心态 (182)

第九章 善待同事的健康心态

- 1. 摆正同事和工作的关系 (184)
- 2. 与同事愉快相处的方法 (184)
- 3. 不要搞僵同事之间的关系 (186)
- 4. 切忌在同事面前炫耀自己 (188)
- 5. 不要对同事的工作妄加评说 (188)
- 6. 对同事不能有高低贵贱之分 (189)
- 7. 如何与爱推卸责任的同事相处 (189)
- 8. 怎样与过于敏感的同事相处 (190)
- 9. 怎样与悲观的同事相处 (190)



10. 如何与有支配狂症的同事相处 (190)
11. 怎样与喜怒无常的同事相处 (191)
12. 如何与有自闭症的同事相处 (191)
13. 怎样对待同自己竞争的同事 (191)
14. 与自私同事的相处方法 (192)
15. 与不善言谈的同事的相处方法 (192)

第十章 维护家庭的健康心态

1. 夫妻分居两地的健康心态 (194)
2. 夫妻性格不合怎么办 (195)
3. 克服爱情厌倦心理的方法有哪些 (196)
4. 如何面对“第三者”插足 (198)
5. 怎样预防移情现象 (200)
6. 对待爱交际妻子的正确态度 (201)
7. 妻子有外遇怎么办 (203)
8. 妻子爱“吃醋”怎么办 (205)
9. 应该如何面对“妻管严” (207)
10. 丈夫脾气坏怎么办 (208)
11. 丈夫爱猜疑怎么办 (209)
12. 夫妻双方对待家务应持什么心态 (211)
13. 离婚带来的问题有哪些 (213)
14. 怎样克服再婚心理障碍 (214)

第十一章 面对社会的健康心态

1. 怎样适应社会生存环境 (218)
2. 处理好邻里关系的方法有哪些 (218)
3. 怎样克服自我封闭的心理 (220)
4. 如何对待与朋友的争吵 (221)
5. 爱发脾气怎么办 (223)



6. 情绪急躁的控制方法	(225)
7. 向他人道谢的健康心态	(226)
8. 向他人致歉时的健康心态	(227)
9. 回答他人问题时的健康心态	(227)
10. 说笑话时的健康心态	(229)
11. 开玩笑时的健康心态	(230)
12. 同陌生人交谈时的健康心理	(231)
13. 同老年人交谈时的心态	(233)
14. 同孩子交谈时的对应心态	(234)
15. 同名人交谈时的正确心态	(236)
16. 同异性交谈的良好心态	(237)

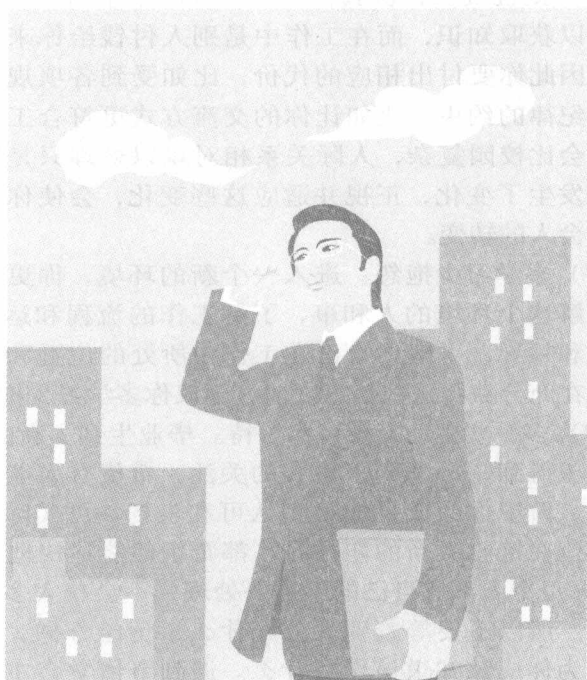
附 录

1. 测一测你对职业的满意度	(240)
2. 测试你的职场情商	(245)
3. 职场中你会讨同事喜欢吗	(246)
4. 在职场你是否有创意呢	(246)
5. 测测你应对职场的能力	(249)



第一章

身处职场的健康心态





1. 初涉职场如何调整自我心态

心态调整好

毕业生从校园迈入了社会，正如校园和社会有着较大的差异一样，毕业生对职业的设想和职业中的实际情形间存在着差距、冲突和矛盾。新的环境可能带来兴奋的心情，兴奋之外还有少许的好奇和一点点的畏惧。刚刚踏入社会的你，如何调节自己的心理，以尽早适应工作环境，完成校园人向社会人的转变？

(1) 正视现实，认真投入。在校园里生活，是你付钱给学校以获取知识，而在工作中是别人付钱给你来为他们工作，因此你要付出相应的代价，比如受到各项规章制度和工作纪律的约束，比如让你的交流方式更符合工作的要求。社会比校园复杂，人际关系相对难以处理只是因为你的角色发生了变化，正视并适应这些变化，会使你尽快完成向社会人的转变。

(2) 多学习少抱怨。进入一个新的环境，你更多需要的是了解这个环境的人和事，了解工作的流程和运作，了解同事和领导，了解你自己在工作中所处的位置和未来的发展，在充分获得这些信息之前，建议你多学习少抱怨。

(3) 多一些主动，少一些等待。毕业生到了新的环境，总是期望得到领导和同事更多的关注，希望有人能对你经常指点，希望你的成果能得到认可和表扬。可实际上，每一个单位在接收了新的职员时，都希望他能尽快地“当个人用”，每个人都有自己的事情要处理，不会花太多的精力关注你。所以不要等着别人分配什么事情给你做，领导和同事认为你应该知道该做些什么。遇到事情学会主动与别人沟通，而不是一味地等待别人先来找你。切记在职场上没有什么人能栽培你，除了你自己。



花钱要定计划

作为初入职场的职工而言，工资是有限的，而生活却是丰富多彩的。

怎样可以既享受生活而又收支平衡呢？这就需要制定一个简单可行的计划。

首先，拿出每个月必须支付的生活费。这部分约占收入的三分之一。

其次，用来储蓄的部分，也约占收入的三分之一。虽说这些存入的钱到了月底的时候，往往大部分又会被取出来，好像细雨润物一样就不见了。但起码，这种存储的习惯能保证你的基本生活。

剩下的这部分钱，你可以根据自己当时的生活目标，侧重地花在不同的地方。譬如“五一”、“十一”可以安排自己旅游；服装打折时可以购进自己心仪已久的牌子货等。这样花起来心里有数，不会太过散漫。最关键的是，即使一出手就把这部分用完了，也当是一次教训。

2. 初涉职场不要过分高看自己

把自己看得十分出色，至少不是一个“庸才”，要求从自己所谓“特长”出发，做到“人尽其才”，这是不少年轻人初涉岗位很容易走进去的误区。

每个单位都有个结构完整、最佳组合的问题。个人特长，只有让单位了解，并作为整体构成的一部分时，才真正是需要发挥的特长。

年轻人的特长，应当成为适应环境的“催化剂”，而不应成为挑剔工作的“资本”，应该是特长服从需要，而不是需要迁就特长。这个关系要摆正，否则就会在职场中遇到很多挫折。