

益创教育科学研究所 编写

上班族求个

好心情

完全轻松

图书馆

1-49

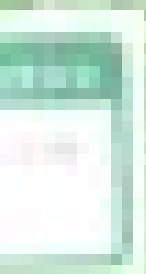


西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

保心晴



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



◆ 完全轻松手册 ◆

上班族求个好心情

益创教育科学研究所 编写

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完全轻松手册：上班族求个好心情 / 益创教育科学研究所
编写. — 北京：西苑出版社，2000 11

ISBN 7-80108-464-0

I. 完… II. 益… III. 人际关系—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 76972 号

责任校对 王小芸

责任印制 孟祥纯

完全轻松手册·上班族求个好心情

编 写 益创教育科学研究所

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京市登峰印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 8

字 数 120 千

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-464-0/C · 07

全四册定价· 48.00 元 (本册定价 12.00 元)

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

1

有好心情就是好福气

好心情来自自己的情绪 3

思想和情绪是心灵的补品 3

情绪锻炼比体格锻炼更重要 3

给你的情绪装个“安全阀” 4

学习一点“情境解脱法” 7

记取心理平衡的“要诀” 8

做一个天天浪漫的你 9

亲近自然,赞美大自然 10

放大自己最得意的照片 11

“心情放晴”浪漫计划 12

宽容给您一份好心情 12

学会宽容,意味着您不再心存疑虑 13

宽容,意味着你不会再患得患失 14

宽容,意味着你有良好的心理素质 15

获得自我快乐的秘诀 16

学会自我宣泄 16

让幽默令你开怀 17

自言自语放轻松 18

白领心理放松守则	19
轻松工作有妙法	20
保护自己免于压力之害	21
有效进行“压力管理”	22
减轻压力的 10 种简易方法	22
走过“心灵压抑期”	25
学会释放压力	27
上班族如何改造自己的身心	28
上班族怎样运动强心	28
身心双修的健身方法	28
上班族桌边保健操	30
医治心理疲劳的良方	31
养生之道莫放弃	32
消除不良癖	35
戒除不良癖习惯的心理矫正法	35
杜绝不良举止	37
清理恶习,擦亮别人眼中的你	38
消除破坏心理健康的因素	40
自我再整合	41
发现真实的自我	41
保持一个真我	43
树立起你的信心	44
从自卑中超越自我	47



改造自己的心灵 49

倾听你的心灵 49

与心灵对话 50

减去心压 51

用心开创的人生最快乐 52

正面激励自己 52

每天至少夸奖自己一次 52

我行,我可以 53

自我激励九法 54

尽全力成就自我 57

驾驭自己的优缺点 57

正面竞争 成就自我 58

培养充满信心的自我 59

让自己越活越开阔 61

推销您的快乐 61

要为有而喜 莫为无而忧 62

用真诚开阔自己的心 63

走出自己的天空 65

学会遗忘 66

你就是自己的太阳 66

学会生活 67

战胜孤独 68



2

收获好心情的自助体操

自助体操 1: 自我修养功 73

上班族如何调控情绪 73

控制情绪的技巧 73

摆脱烦恼的技巧 74

解脱无聊的技巧 75

如何摆脱情绪低潮 77

上班族如何对待批评和批评别人 79

如何对待上司的批评 79

从容面对指责 80

上班族如何批评他人 80

领导的批评艺术 81

上班族如何赞美他人 83

学会赞赏他人 83

学会说“您是对的” 85

如何赞美别人 85

上班族如何避免偏见和戒除嫉妒 87

避免偏见的技巧 87

告别嫉妒心理 88

如何消除猜疑心理 89

自助体操 2: 创业基本功 91

上班族在工作上如何顺利起步 91

万事开头难, 努力是法宝 91

如何在新公司立足 93

争取升迁的策略 94

扶摇直上不困难 95

上班族如何获得成功 96

实现成功的六要素 96

你有事业成功的因素吗? 99

事业成功第一步 101

赢取你的职业竞争 103

上班族如何让别人接纳你的意见 105

让别人觉得你给他出的主意是出于他自己 105

使人乐意做你希望他去做的事 106

表述的技巧 107

上班族的制胜之策 108

先下手为强 108

以退为进, 保持中立 109

选对要打的仗 110

自助体操 3: 社交基本功 112

上班族如何赢得别人的好感 112

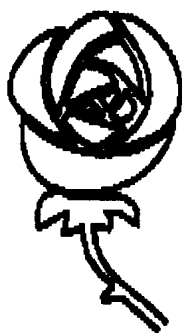
赢得好人缘的技巧 112

获得尊重的技巧 114

涉世之初让别人喜欢的诀窍 115



- 学会自我介绍,给人留下良好的第一印象 116
- 上班族如何说服和指责别人 118
- 如何指责别人 118
- 增强你的说服力 120
- 说服他人的心理术 122
- 上班族如何进行交流与沟通 124
- 交流时要会运用你的目光 124
- 交谈的原则 125
- 避免误解三原则 126
- 懂得沟通 127
- 上班族如何妥善应酬和有效公关 129
- 婉拒有道,成功有路 129
- 学会“谢谢”,公关必备 130
- 记住别人的姓名 131
- 送礼的公关诀窍 133
- 上班族如何解决诘难与掌局面 135
- 处理突发事件的方法与艺术 135
- 社交难题漂亮过关 136
- 如何对待唱反调 137
- 当你下不了台时怎么办? 138



3

获得好心情的神招妙手

做个潇洒自如的上班族 143

上班族的自我形象塑造 143

成功形象塑造：工作出色 143

轻松形象塑造：幽默处世 144

留下深刻的好印象 145

上班族的衣着与仪表 146

着装的艺术 147

办公室着装方案 148

男士西装的搭配 150

职业女性怎样穿着打扮 151

上班族扮靓5分钟 152

上班族的礼仪须知 153

待人接物的礼仪技巧 153

递名片的规矩 155

交际礼仪 156

用餐赴宴的礼仪 158

工作中的禁戒 160

戒除不受欢迎的坏习惯 160



工作中的八不要	162
办公室里的禁忌	163
做个上司身边的红人	167
发挥才能让上司赏识你	167
如何表现出你的才能	167
表现自己的工作方法	169
怎样得到上司的赏识	170
怎样与上司相处	172
与上司相处的礼节	172
怎样对付不同的上司	173
与老板相处三不做	176
认真倾听应对得体	179
认真倾听是成功交谈的秘密	179
做聪明的听众	180
当你的建议与上司相左的时候如何应对	181
得罪上司怎么办	182
心领神会善解人意	184
熟读上司的肢体语言	184
别令老板不快	185
善待上司从我做起	186
别做老板不喜欢的员工	187
做个同事身边的顶梁柱	189
一视同仁赢得信赖	189
不要分远近	189



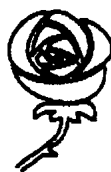
- 怎样赢得同事的信赖 191
善于沟通赢得好印象 192
大胆泼辣精明能干 193
管理好你的时间 193
建立个人关系网络 194
傻干不如巧干 194
察言观色懂得相处之道 196
乐于助人善结人缘 198
善结人缘的办法 198
把同事当做最好的朋友 200
审视自我 善待他人 201

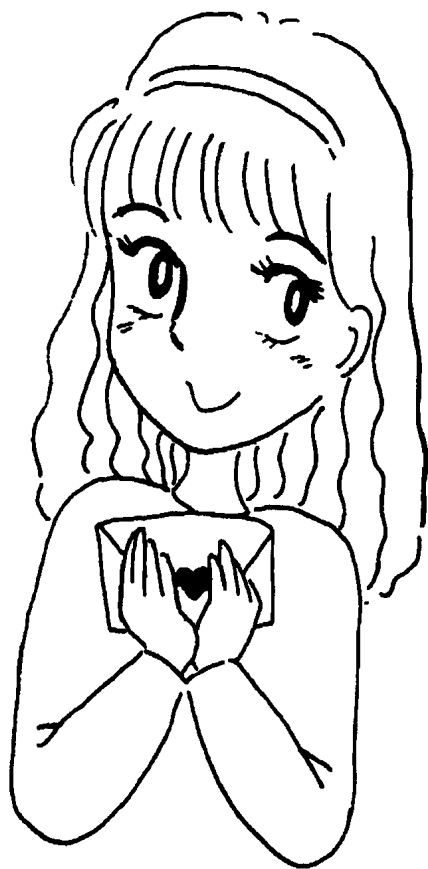
4

机警躲过明枪暗剑

- 设防来自上司的利剑 205
面对上司讲技巧 205
面对暴君上司 205
对付糊涂上司 206
假如上司爱发火 208
设防上司伤害的招数 210
避开来自上司的性骚扰 210
别让“炒鱿鱼”伤害你 211

- 学会对老板说“不” 212
- 迎战来自工作中的暗伤 214**
- 掌握原则不被人利用 214
- 办公室里的处世原则 214
- 被侵权后的防卫秘囊 217
- 谨防影响同事关系的言行 219
- 了解同事的潜在语言 222
- 办公室应对策略 224**
- 办公室内抗干扰 224
- 精妙应付各种人 225
- 躲开同事的排挤 226
- 避免争吵与性别伤害 228**
- 在争论中不抢占上风 228
- 如何对付花心公狼 228
- 正确把握男女交往的分寸 230
- 办公室制胜攻略 231**
- 办公室兵法 231
- 祸从口出，谨记慎言 231
- 让别人看到你“不可侵犯”的一面 232
- 办公室必胜四大“杀手锏” 234
- 绕开工作中暗藏的六大陷阱 235
- 白领明星造就策略 237**
- 怎样成为办公室里的白领明星 237
- 职场明星自己打造 238
- 如何成为办公室中的成功者 241





有好心情就是好福气

原书空白

好心情来自自己的情绪



思想和情绪是心灵的补品

现代社会生活节奏日益加快，朝九晚五的规律生活已渐渐远离上班族。来自社会、单位、家庭等各方面的压力使得上班族不再轻松。不良的情绪如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等使上班族产生恶劣的心境，使自己陷于不愉快之中，而这种不愉快的情绪和思想会破坏你的工作，影响你的健康，甚至会毁掉你的生活。因此，学会及时调整不良的情绪，注重自身的情绪锻炼，能使你尽快摆脱不快的阴影，获得愉快的精神及平和的心态，从而更好的胜任自己的工作。

那么，在现代生活中怎样注意情绪锻炼呢？我们为你开出的“药方”是：

情绪锻炼比体格锻炼更重要

1. 在生活变化面前，应经常保持开朗明快的心境和愉快的情绪，遇事冷静，客观地作出分析和判断。

2. 要多方面培养自己的兴趣与爱好，如书法、绘画、集邮、养花、下棋、听音乐、跳舞、打太极拳等。择其所好并从事这些活动，可以修身养性，陶冶情操。



有好心情就是好福气