

《职业心理学：平衡你的工作与生活（第7版）》

书籍信息

版次：1

页数：498

字数：480000

印刷时间：2008年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501961979

内容简介

针对人际关系中的主要问题，本教材分为四部分。第一部分涵盖了理解和管理自我的五个方面：第1章的内容主要关注、理解自我以及事业和个人成功的相互关系；第2章的内容解释了如何利用目标设置和其他自我激励方式来增加成功的机会；第3章的内容解释了问题解决和决策的基本原理，尤其强调创造性地解决问题；第4章的内容讨论了如何保持健康并且处理压力；第5章的重点是处理个人问题，如药物滥用、不良习惯和其他自我挫败行为。

第二部分考察了人际关系的核心——有效地待人接物。第6章到第9章的内容分别是：与他人交流；处理与他人的冲突和自持；与管理者、同事和顾客相处；培养与来自其他文化的人们共同工作的能力。

第三部分着重于帮助有事业心的人利用他们的教育、经历、才能和抱负。第10章到第13章的内容分别是：职业选择与发展职业的路径；寻找合适的工作、培养良好的工作习惯以及职业发展。第14章的内容涉及建立自信与成为领导者的相关话题。

第四部分分为两章。第15章的内容提供了管理个人财务的切实建议。

第16章讲授如何促进社交与家庭生活，包括如何寻找快乐与新朋友、如何保持人际关系的活力。

目录

第一部分 理解和管理自我

第1章 人际关系与个人

工作和个人生活如何相互影响

人际关系从自我了解开始

你的自我概念：你怎样考虑自己

自尊的本质和后果

如何增强自尊

过分关注自我的潜在危害

学习人际关系如何帮助你

小结

问题和练习

第2章 自我激励与目标设定

需要和动机如何影响激励

目标和动机

工作中的目标设定

个人目标设定

目标设定指导原则

由目标所引发的问题

自我激励技巧

培养自律以达成目标和保持动机水平

小结

问题与练习

第3章 问题解决与创造力

影响你问题解决能力的个人特征

问题解决(或认知)风格

问题解决与决策步骤

决策中的创造力

改善你的创造力

小结

问题和练习

第4章 保持健康与压力管理

获得健康的策略

压力的心理过程和后果

生活中的压力来源

人格因素和压力倾向

工作压力的来源

管理压力

小结

问题和练习

第5章 解决个人问题

自暴自弃行为

理解和控制成瘾

旷工和怠工

抑郁、焦虑和神经生物性紊乱

应对愤怒情绪

小结

问题和活动

第二部分 有效地待人接物

第6章 人际沟通

沟通如何进行

非言语沟通(发出和接收无声信息)

人际沟通与信息技术

沟通中的障碍

建立沟通的桥梁

强化你的倾听技能

克服与性别相关的沟通障碍

小结

问题与练习

第7章 冲突管理

为什么有那么多的冲突存在

冲突的利与弊

解决冲突的技术

建立自信

小结

问题和练习

第8章 如何与上司、同事及客户相处

与你的上司或者团队领导建立良好的关系

应对问题上司

建立良好的同事关系

和顾客建立良好的关系

小结

问题和练习

第9章 发展跨文化的能力

文化价值观差异的主要维度

跨文化关系的障碍

改善跨文化关系的方法

克服跨文化沟通障碍

小结

问题与练习

第三部分 职业生涯规划与发展

第10章 择业并创建职业生涯履历

自我认识与职业生涯选择

寻找到与职业相关的信息

数字、人、事或者观念

筹建一份职业生涯履历与进行职业生涯转换

职业生涯准备的九条建议

小结

问题与练习

第11章 求职

设定求职目标

雇主需要的素质

求职的渠道

求职信

准备一份有效的工作简历

成功的工作面试

心理测验与身体检查

克服求职中的不利因素

小结

问题与练习

第12章 培养良好的工作习惯

应对拖延

培养适当的态度和价值观

时间管理技能

克服时间浪费

小结

问题与练习

第13章 在职业生涯中获得成功

职业发展模型

控制自己

努力控制外部环境

培养建立关系网络的技巧

处理职业发展的潜在障碍

小结

问题和练习

第14章 建立自信并成为一名领导者

自信和自我效能的重要性

建立自信

领导和成为一名领导者

开发你的领导潜能

小结

问题和练习

第四部分 个人生活管理

第15章 管理个人财务

个人财务计划

基本投资原则

选择你的投资

管理和防范债务

怎样富裕地退休

小结

问题和练习

第16章 寻找快乐并提高生活质量

获取快乐

寻找伴侣要有计划

为什么人们会相互吸引

解决关系中出现的問題

满足双收入家庭带来的挑战

让你们的關係保持活力

小结

问题和练习

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)