



心理引言：职场的发展有益于身心健康。那么你知道什么心理因素有益职场发展呢？

进取心与责任心

进取心是使个体具有目标指向性和适度活力的内部能源，认真而持久的工作是个体事业成功的前提，而具有进取特质的个体也就具有了职业成功的心理基石。责任心强的人常能够审时度势选择适度的目标，并持久地、自信地追求这个目标，责任心强的人事业容易成功。

自信心

自信为个体在逆境中开拓、创新提供了信心和勇气，也为怀疑和批评提供了信心和勇气，自信常常使自己的好梦成真。没有信心的人会变得平庸、怯懦、顺从。喜欢挑战、战胜失败、突破逆境是自信心强的特点。

自我力量感

虽然人的能力存在差别，但只要个体具有中等程度的智力，再加上善于总结经验、教训，善于改进方法和策略，那么，经过主观努力之后，许多事情是能够完成的。因此，可以把成功和失败归因于努力水平的高低和工作方法的优劣。

自我认识自我调节

了解自己的优势和短处，与组织环境的关系，善于调节自己的生涯规划、学习时间等。

情绪稳定性

稳定的情绪对技术性工作有预测力。冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活水平。焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力,恐惧和急躁易使人忙中出乱。

社会敏感性

对人际交往性质和发展趋势的洞察力和预见力，善于把握人际交往间的逻辑关系。行动之前要思考行为的结果，设身处地的想一想他人处境，乐于与人交往，能设身处地体察他人的感受。

社会接纳性

在承认人人有差别和有不足的前提下接纳他人，社会接纳性是建立深厚的个人关系的基础。真诚对他人及他人的言语感兴趣，言语表达时认真倾听并注视对方。

社会影响力

什么心理因素有益职场发展

有以正直和公正为基础的说服力,有使他人发展和合作的精神,有一致性和耐力。善于沟通和交流。具有自信心、幽默等对情感的感染力,仔细、镇静、沉着等对行为的影响力,仪表、身姿等对视觉的影响力,忠诚和正直等对道德品德的感染力。



了解人和人性

提高人际交往和掌握成功的人际关系技巧的第一步是：正确地了解人和人的本性。

当你能正确地了解人和人的本性，当你明白为什么人们会那样做，当你明白为什么人们会在特定的情况下对事物作出何种反应及其原因，那时，也只有在那时，你才能成为一个成功掌握人际交往技巧的人。

了解人和人性可简单地概括为——“按照人们的本质去认同他们”，“设身处地认同人们”，而不要用自己的眼光去看待别人，更不要把自己的意志强加于别人。

人们究竟是什么样的呢？

人首先是对自己感兴趣，而不是对你感兴趣！

换句话说——一个人关注自己胜过关注你。

你也一样！你对你自己的兴趣胜过其他人。

请记住，人类的行为是受自己的思想和感情支配的——这种特征在人类中表现的如此强烈，以至在慈善事业中捐献者最大的收获是捐献行为所带来的满足感和乐趣，而不是所捐献物品对其他人的意义。后者仅仅是第二位的。

你不必因为人类自私的本性而感到内疚或尴尬——人类自始至终都这样。因为人类一开始就是这样来到世界上的。因此，我们在这一点是相同的。

“人们首先关心自己”这一常识，是你与其他人交往的基础。

它也能给予你与他人交往的力量和技巧，许多成功的技巧都源于对此观点的理解。

认识到“人们首先关心的是自己而不是你”这一点，是生活的关键所在。



论“延迟享受”

在《犹太人赚钱的七大秘密》一书中有一种比较有趣的理论：“延迟享受”。延期满足自己现在的欲望，以追求自己未来更大的回报，这是犹太人成功的最大秘密。书中还写道：“如果你喜欢玩，就需要去赚取你的自由时间，这需要良好的教育和学业成绩。然后你可以找到很好的工作，赚到很多钱，等赚到钱以后，你可以玩更长的时间，玩更昂贵的玩具。如果你搞错了顺序，整个系统就不会正常工作，你就只能玩很短的时间，最后的结果是你拥有一些最终会坏掉的便宜玩具，然后你一辈子就得更努力地工作，没有玩具，没有快乐。”

