

麦肯锡情绪管理课



[麦肯锡情绪管理课 下载链接1](#)

著者:[日] 高杉尚孝

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-11

装帧:平装

isbn:9787521710410

过日子，忙工作都像集盲盒，不知道下一个到来的会是惊喜，还是遗憾。

面对未知，我们应该学会幸福地工作。

本书是写给年轻职场人的情绪管理指南，它不是只告诉你要想开点，勇敢积极面对任何事情的“鸡汤书”，而是一本涵盖了有利于提高效率的理论和具体知识与经验的“教科书”。基于前沿学术研究成果和作者真实经验，本书致力于为我们提供“用得上的理论与实战技巧”，做到了不仅好读，而且好用。

作者在本书中融入了个人数十年的压力管理经验。作者早年留学美国，后在美国和日本从事投行与经营咨询工作，常年担任企业管理顾问并创办了个人事务所。作者在常年的高压工作状态中积累了大量的实战经验，这也构成了本书的基础。

作者介绍:

高杉尚孝，1956年出生于日本横滨，庆应义塾大学经济学部毕业，美国宾夕法尼亚大学沃顿商学院工商管理硕士，全球战略顾问。

曾任职于麦肯锡、美孚、摩根大通等世界知名企业，协助美日跨国企业与金融机构拟定经营策略及并购计划，负责企业品牌策略与公关策略建构，并在美商咨询顾问公司担任常务董事，从事全球人力资源开发业务。在美国工作12年之久，现为日本高杉综合研究所代表人。其专长于应用企业财务理论、投资分析、战略分析、逻辑思维、简报技术等领域，常年为企业培训人才。

近年来专注于职场人的心理韧性提升研究，并完成了美国催眠动机研究所（HMI）心理疗法课程；作为心理韧性提升理论的倡导者，活跃在日本商界；著有多部畅销作品。

目录: 前言| 为何现在提倡增强心理韧性? VII

专栏| 心身耗竭综合征的预防 022

总论 心理韧性的本质

即使达成目标也需注意 022

“心身耗竭综合征”与错误的思维方式有关 022

为了不使自己心身耗竭也要选择正确的思维方式 023

正确的思维方式的另一个好处 024

理论篇 用于强化心理韧性的4个基本步骤 025

步骤1 定位错误的思维方式 027

步骤2 驳斥错误的思维方式 046

步骤3 发现正确的思维方式 060

专栏| 正确的思维方式与干劲的关系 060

“最好能”不等于“努力程度低下” 071

错误的思维方式带动的努力效率低下 071

“正确的思维方式”+“十足努力” 072

步骤4 选择好的负面情绪，采取正面行动 073

专栏| 成果主义的陷阱 078

引入成果主义的背景是泡沫经济的破灭 078

偏重结果的弊端也随处可见 078

引入胜任力过程中的课题依然不少 079

成果主义的成功需要培养良好的心理韧性 081

实践篇 通过案例分析强化心理韧性 083

案例学习1 跨越愤怒 085

案例1-1 受到上司斥责 085

案例1-2 优秀部下提出辞职 102

案例学习2 消除罪恶感 121

案例2-1 无法满足增产要求 121

案例2-2 爽约 139

案例学习3 克服不安 155

案例3-1 拒绝不擅长的演示 155

案例3-2 销售额未达标 171

案例学习4 避免情绪低落 187

案例4-1 错过晋升机会 187

案例4-2 创业失败 203

专栏|企业的视点 221
组织正在越发强化“必须”型思维方式 221
那是因为只知道这种动机激励方式…… 221
“必须”型思维方式带来的动机有带来负面效果的危险 222
以“愿望”型思维方式努力对组织也有好处 223
上司也应该学习新的动机激励方式 224
后记 225
· · · · · (收起)

[麦肯锡情绪管理课_下载链接1](#)

标签

情绪管理

麦肯锡

电子书站

VX搜【电子书站】

评论

把人生中所有的必须，都换成愿望，是会轻松很多吧

2020.6.11-6.14
我是先看了这本，再看了《我的情绪为何总被他人左右》，感觉这本书是阿尔伯特埃利斯的二手观念，连ABC的说法都一样。

最好xx样的心态，全力以赴的行动，给予自己也给予他人更多的宽容与关爱……

像是ABC理论的拓展版。把“必须型思维”转换成“愿望型思维”。总之就是发生不好的事情，不要生别人的气，也不要生自己的气，平静的接受，然后思考有效的解决办法。

不知道是不是日本人的特点，内容都是对的，但可能是太过于精炼了，导致一步就进入了“本质”，比如本书的“绝对论”导致的对自己要么太狠，要么就太绝望之类。道理都对，但到了这个层次，必然导致书的内容冗余拖沓。

习得性思维的建立过程，作者充分解释了ABC理论的逻辑存在。作为麦肯锡出品想必实操性不会差，果然合心意。心理韧性是把复杂正确的逻辑思维快速转变为简易高效的直觉性思维，从而让意识能够在尽可能短的时间宽泛的视角下找到应对思路并释放正确情绪。

- 1、你的坏情绪与自我毁灭式的行为，都源于你使用了错误的思维方式。即:压力并非实际事实的存在，而是错误思维的产物。
- 2、负面情绪也分好坏，坏的负面情绪（恐惧、不安、罪恶感等）会引发坏的行动，好的负面情绪（担心等）可以激发积极改善的行为。
- 3、强化心理韧性，即通过将错误的思维方式修正为正确的思维方式，从而将坏的负面情绪直接切断，并养成用好的负面情绪引导行动的习惯。
- 4、最关键是在肯定原有的价值与目标的前提下，坚决否定绝对型的思维方式，取而代之以愿望型的思维方式。即过程要付出最大的努力，但要认识到结果始终存在失败的可能性。
- 5、提高心理韧性需要做到三个接受:接受自己的不完美，接受他人的不完美，接受事情结果存在失败可能性。

我“最好能”学起来(=^^=)

“改变类”的情绪管理手册比起“接受类”的还是感觉可行性高一些，没那么玄。

步骤一:定位错误的思维方式。 步骤二:驳斥错误的思维方式。
步骤三:发现正确的思维方式。 步骤四:选择好的负面情绪，采取正面行动。
案例分析:跨越愤怒，消除罪恶感，克服不安，避免情绪低落。

职场焦虑我想每个人都会有，如何应对就是需要智慧了。

是很容易理解的道理，但是只是重复说重复说，实践课并不实用

对于职场焦虑，一般我们都觉得是客观事实造成的，比如工作内容不能在规定时间内完成会造成自己的焦虑。本书引用了ABC理论打破了这一观点。如果一个客观时间A导致了我们的焦虑情绪C，那么一定有一个错误的思维方式B来将AC产生了联结。

A:不能完成公司布置给自己的任务 C:焦虑，到期限甚至不想去公司上班

A不能导致C，需要一个B

B:我必须在期限内完成公司布置的任务，这个B就是个错误的思维。

找出错误的B，更换成更为积极的B成了打破职场焦虑的方法。

对于ABC理论，我感觉不仅可以用到职场焦虑的方面，在其他心理问题上，当遇到一些A，导致我们不快乐不正常的情绪，我觉得都有一个错误的B，一个错误的执念，导致了错误的情绪与行动。找到B，纠正B就是我们改变自己，提升自己的一种修行吧。

[麦肯锡情绪管理课 下载链接1](#)

书评

[麦肯锡情绪管理课 下载链接1](#)