

情绪消极 事业易“死机” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E6_83_85_E7_BB_AA_E6_B6_88_E6_c108_230071.htm 日前，加利福尼亚大学的研究人员发现，快乐的人更容易获得事业成功。该研究科目的带头人索尼亚说：“导致这种现象的原因很可能是快乐的人经常会有积极的情绪，这种情绪能够激励他们更主动工作，接受新的知识。当他们觉得快乐的时候，会觉得很有自信、乐观、精力充沛，这样会使他们更有亲和力。”转贴于学生大求职站 <http://job.studa.com> 从心理学的角度，这个研究结果是有道理的。具有良好心理状态的人，能够更好地把有限的心理能量投入到外界建设性的事务中去，能够更自然地开展工作，更大地释放自己的潜能，提高工作效率，这对于取得成功是相当重要的资源。而那些不快乐的人，消极的情绪会降低工作效率，而消极情绪背后的心理冲突常常会大量消耗有限的心理资源，“内耗”大了用于从事建设性工作的精力自然就会减少，如同电脑被病毒感染以后CPU的系统资源大量被占用，正常的程序就会自然运行缓慢和容易“死机”。真正的成功是建立在心理健康快乐基础上的自我实现，而建立在心理不健康基础上的“成功”并不是真正的成功。希望正在为成功而努力的朋友们能经常反思自己，为了自己快乐也能带给别人快乐，为了自己的人生能获得真正的成功与辉煌，经常做做以心理成长为目标的心理咨询是有必要的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com