

人力资源职场八字诀巧对烦心事人力资源管理考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/517/2021_2022__E4_BA_BA_E5_8A_9B_E8_B5_84_E6_c37_517590.htm 工作压力大，“薪情”不如意，职业倦怠，觉得工作没有意义……如何应对种种职场烦心事，某职业指导师近日向职场中人传授了情绪减压“八字诀”。这八个字是“明、定、平、进、信、达、诚、调”。“明”就是要认识自我、明确自我，明白自己喜欢干什么，适合干什么，最看中什么；“定”就是要有明确的定位和目标，了解自己和职业要求的差距；百考试题“平”就是要保持一颗平常心，摆脱浮躁；“进”就是要有进取心，常给自己施加压力，规划好自己的事业，开拓人际关系；“信”就是要树立自信心，克服自卑心理；“达”就是要心胸豁达，气量大。工作的容量要大，眼界要大；“诚”就是要真诚，保持本色不做作，不掩饰自己的缺陷，不否认自己的过错；百考试题收集“调”就是要及时调整心态，发现压力源对症下药。第一步：从生活细节出发，适当减压放松，第二步：从工作出发，改善工作效率，第三步：适当调整生活方式和价值观。"#F8F8F8" 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