

www.ketab.ir

فر محیط کار مدیریت هیجان

تکنیک‌های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار

نام کتاب: مدیریت هیجان در محیط کار
تکنیک های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار
مؤلف: مهدی اسدعلیزاده
ویراستار: سیدعلی آقائی
آماده سازی متن: حسن روشن
صفحه آرا: سید اکبر موسوی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۴۱-۰

www.ketab.ir

سرشناسه: اسدعلیزاده، مهدی، ۱۳۶۴-

عنوان: مدیریت هیجان در محیط کار

تکنیک های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار

مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: نمودار.

وضعیت فهرست نویسی: فیا: کتابنامه: ص ۱۱۷؛

موضوع: هیجان ها - جنبه های روان شناسی.

موضوع: محیط کار.

رده بندی کنگره: BF۵۳۱

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۴۸۳۶

فهرست

مقدمه ۹

(۱) مفهومی‌شناسی

- ۱۲..... یک (جستی هیجان
- ۱۴..... دو) سازوکار شکل‌گیری هیجان
- ۱۷..... سه) مؤلفه‌های هیجان
- ۱۷..... چهار) انواع هیجان
- ۱۹..... یک) علاقه
- ۲۰..... دو) شادی
- ۲۲..... سه) غم
- ۲۴..... چهار) خشم
- ۲۵..... پنج) نفرت
- ۲۷..... شش) ترس
- ۲۹..... الف) اختلال استرس پس از آسیب
- ۲۹..... ب) هراس (فوبیا)
- ۳۰..... ج) جمع هراسی
- ۳۰..... هفت) هیجان‌های مرکب

۱۲ کارکردها و تأثیرات

- ۳۴..... (یک) فواید و کارکردها
- ۳۵..... (الف) هشدار برای تغییر رفتار
- ۳۶..... (ب) کمک به تصمیم‌گیری
- ۳۶..... (ج) تعیین حدود و مرزها در روابط
- ۳۷..... (د) تسهیل روابط اجتماعی
- ۳۷..... (ه) تأمین انرژی لازم در موقعیت‌های خاص
- ۳۷..... (و) تأثیر بر رفتارهای ذهنی
- ۳۸..... (دو) تأثیرات جسمی هیجان

۱۳ هیجانات مثبت و نهادینه‌سازی آن‌ها

- ۴۲..... (یک) نگاه ما به دنیا
- ۴۴..... (دو) ارتباط با خدا
- ۴۵..... (سه) گذشتن از گذشته‌ها
- ۴۷..... (چهار) پذیرش و سازگاری نسبت به شرایط
- ۵۱..... (پنج) دیدن زیبایی‌ها و موفقیت‌ها
- ۵۱..... (شش) مثبت‌اندیشی

۱۴ هیجان و محیط کار

- ۵۷..... (یک) سرایت هیجانی
- ۵۸..... (دو) تقسیم اجتماعی هیجان

۱۵ هیجانات منفی متداول در محیط کار

- ۶۳..... (یک) سرخوردگی - ناامیدی



- ۶۴..... الف) نداشتن هدف
- ۶۵..... ب) احساس شکست خوردگی
- ۶۵..... ج) فرسودگی شغلی
- ۶۶..... د) خطای شناختی و تعمیم شکست
- ۶۷..... دو) نگرانی - استرس
- ۶۹..... سه) خشم - عصبانیت
- ۷۰..... چهار) تنفر - بیزاری
- ۷۱..... پنج) دلخوری - ناراحتی

۹۰. مؤلف هیجانی و مدیریت هیجان

- ۷۵..... یک) خودآگاهی
- ۷۵..... دو) خودمدیریتی (خودگردانی)
- ۷۶..... سه) آگاهی اجتماعی (همدلی)
- ۷۶..... چهار) مدیریت رابطه (مهارت‌های اجتماعی)

۹۱. تکنیک‌های بازی تمرین و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار

- ۸۱..... یک) اهمیت مهارت مدیریت هیجان
- ۸۴..... دو) راهکارها
- ۸۵..... الف) تشخیص نوع هیجان
- ۸۵..... ب) یافتن موقعیت‌های ایجادکننده هیجان
- ۸۶..... ج) ترک موقعیت
- ۸۸..... د) کنترل افکار
- ۸۹..... ه) تغییر نقطه تمرکز توجه
- ۹۰..... و) تصحیح خطاهای شناختی

۹۶..... کنترل نشخوار فکری (ز)

۹۷..... (ح) ابراز وجود (قاطعیت و جرئت مندی)

۱۰۱..... (ط) تنظیم دوباره اهداف

۱۰۵..... (ی) استفاده از تکنیک‌های تن آرامی (آرمیدگی عضلانی)

۱۱۰..... (ک) تصویرسازی ذهنی

۱۱۳..... نتیجه‌گیری

۱۱۷..... کتاب‌نامه

www.ketab.ir



مقدمه

یکی از مهارت‌های زندگی، توانایی برخورد مؤثر با هیجان‌ها است. همه ما در طول شبانه‌روز احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم. گاه خوشحالیم، گاه ناراحت، در مواقعی عصبانی می‌شویم، گاهی می‌ترسیم و گاه تعجب می‌کنیم. شاید وقتی از مقابله و برخورد مؤثر با هیجان صحبت می‌کنیم، تصور کنید که مقابله با هیجان یعنی سرکوب کردن آن. یا اینکه کاری کنیم که هیچ‌وقت عصبانی نشده یا دچار اضطراب نشویم؛ اما این تصویری به دور از واقعیت است.

باید توجه داشت که هیجان به خودی خود نه‌تنها مضر نیست. هیجان‌ها ارزش انطباقی دارند و در طول سالیان سال به بقای انسان کمک کرده‌اند. به‌عنوان مثال اگر ما عصبانی نشویم، هیچ‌وقت نمی‌توانیم از حقوق خود دفاع کنیم یا اگر در مواقع خطر ترس و اضطراب را تجربه نکنیم، نمی‌توانیم عکس‌العملی مناسب نشان دهیم. پس ما نیاز داریم که خشم، ترس، غم و شادی سالم و به‌طورکلی هیجان سالم را تجربه کنیم.