

<<建一说职场>>

图书基本信息

书名：<<建一说职场>>

13位ISBN编号：9787111317012

10位ISBN编号：7111317017

出版时间：2010-9

出版时间：机械工业出版社

作者：王建一

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<建一说职场>>

前言

职场是我们每个人一生中的重要“战场”，是我们实现人生理想和抱负的平台。身在职场，谁都渴望自己能够获得事业上的成功，谁都希望能够通过努力来实现自己的人生梦想。然而，你是否真正懂得该怎样为实现自己的梦想去努力？在这个世界上，并不是所有的人都能够心想事成。一个人能否让自己的梦想变成现实，最终取决于你做人做事的态度！我们常说“态度决定一切”，身在职场，你的态度决定了你职业生涯的前途，决定了你人生成就的大小。

其实，在职场中做人做事无非两种态度——低调或高调。但是作为一种风格，大多数人往往只取其中一种，或低调，或高调，甚至会由此发展成为一种稳定的性格。

有一位新加坡的富商，他每次来中国出差，都会提一个很旧的箱子，这与一般人心目中的企业家形象似乎有点距离，让人很不能够认同。

其实，细想一下就能够明白他的心思：在事业上已经很好了，在生活上何必还那样招摇呢？低调一点，就不会给自己招来不必要的麻烦。

确实，这是一个职场事实。

在职场中，有相当一部分的人都担心自己的高调会无端地招来别人的攻击，所谓出头的椽子先烂，所以他们认为还是低调为好。

但是，对于许多社会组织而言，事业上的成功必须要有高调者，只有高调者才能够有效地带动伙伴积极向上，组织内部如果多一些高调的人，就会让企业里活跃起一种积极的竞争气氛。

<<建一说职场>>

内容概要

在本书中，王建一老师通过众多的职场故事实例及智慧点评，告诉读者以积极的心态面对职场和交际中出现的各种问题，无论何时都要清醒地认识自己的人生目标和志向，保持乐观向上的心态。在职场中，做人要低调一些，做事则要进取高调一些，为了理想踏实付出，才能成为成功的职场人，实现自己的人生理想和价值。读者阅读本书，将获得一个审视自我的机会，按照书中的指引有针对性地制订相应的解决方案，就能从容应对职场上所遇到的各种问题，从而达到获取知识与提升个人修养的双重功效。

<<建一说职场>>

作者简介

王建一，中国科等虢心理研究所EAP签约咨询师和心理测量师，BTV青少频道《谁在说》特邀心理专家，卜余年从事职场与婚姻家庭心理研究，被媒体和邀请单位誉为职场、情场心理问题“双场专家”，受邀中央电视台《心理访谈》(CCTV-12)北京卫视《天下天天淡》、《五星夜话》，北京电

<<建一说职场>>

书籍目录

- 第一章 职场低调，是一种生存的智慧 1.轻装上阵，低调为职场减压 2.与人为善，低调成就圆融的人际关系 3.地低为海，低调为你积蓄能量 4.低调为王，低调铺就职场晋升之路
- 第二章 谨言慎行，远离是非 1.甘于平凡，避免树大招风 2.保持中立，警惕职场“王熙凤” 3.少说多做，踏踏实实做人 4.行为端正，做无派系之人 5.守口如瓶，保守职业秘密 6.三思后行，不轻易承诺
- 第三章 诚恳待人，礼让三分 1.同事之交，不可伪装真诚 2.欣赏他人，提升职场价值 3.走自己的路，别太在意“别人怎么想” 4.吃亏是福，把眼光放长远 5.换位思考，好心态比什么都重要 6.以退为进，凡事适可而止
- 第四章 坦然面对，淡然处世 1.宠辱不惊，关注自己的一片天空 2.胜败常事，谨防职场“瓦伦达心态” 3.勇于面对，摒弃“鸵鸟心理” 4.审时度势，变斗争为忍耐 5.忠言逆耳，诚恳地接受批评 6.学会忍耐，好日子总会来临
- 第五章 不显不炫，平易近人 1.做人谦虚，切不可“恃才自傲” 2.不争功劳，要与同事分享荣誉 3.正确面对，把荣誉看做新的起点 4.随和低调，打造职场好人缘 5.主动示弱，冤家宜解不宜结 6.从容应对，避免不切实际的归因心理
- 第六章 事业高调，是一种做事的格局 1.准确定位，不做职场“熟青蛙”？ 2.志存高远，远大的理想造就事业成功？ 3.学会整合，有效地利用自身的资源？ 4.不断进步，从优秀到卓越？
- 第七章 积极主动，全力以赴？ 1.主动执行，激情成就事业？ 2.自动自发，不必事事等人交代 3.竭尽全力，工作也是在为自己打工？ 4.尽心尽力，付出就会有收获？ 5.快乐工作，乐趣与事业同在？ 6.挑战未来，打破自己的心理定势？
- 第八章 忠于事业，永不言弃？ 1.面对挫折，激情依旧？ 2.相信自己，你就可以推动成功车轮 3.忠于事业，不为眼前利益出卖未来 4.持之以恒，你就会取得成功 5.善于总结，你就能反败为胜？ 6.永不言败，毅力可以磨平高山？
- 第九章 责任为本，结果第一 1.责无旁贷，关键时刻挺身而出 2.高度的责任心，要有快乐的心态 3.没有借口，事业是需要用生命去做的事 4.勤奋务实，是成功的基石 5.工作中无小事，行动才会有结果 6.严于要求，第一次就把事情做对
- 第十章 效率至上，合作共赢 1.快速行动，速度就是效率 2.理清思路，工作方能事半功倍 3.团队互补，戒除“赢别人”的心态 4.嫉妒心理，会妨碍总体效能 5.立足自我，促进团队合作 6.强效沟通，相互支持才能职场共赢

<<建一说职场>>

章节摘录

第一章 职场低调，是一种生存的智慧1.轻装上阵，低调为职场减压古时候，当临近决战时，每一个军队都要提前清理整顿一番，舍弃不必要的东西，以便“轻装上阵”。

连年的征战，往往会使军队的官兵们积攒下很多大大小小的包袱。

如果不甩掉这些包袱，军队前进起来就会相当的困难，更别说是在战争中取胜了，大大小小的包袱甚至会导致军队在战争中被消灭。

身在职场，往往会面对很多的机遇和竞争，这必然会使我们承担的压力越来越大，加重我们思想上的负担，使我们产生很多思想包袱。

面对这样一个无法变更的事实，我们必须学会为自己减压，把自己好好地清理整顿一番，轻装上阵，才能够赢得人生更大的胜利。

一名教授带着自己的十个学生做了一个实验。

教授在一个漆黑的房间里面铺了一座独木桥，然后关掉了屋内所有的照明灯，告诉这十个学生说：“屋子里面很黑，前面只有一座桥，你们跟着我一起从桥上走过去，你们只要跟着我就行了。”

”然后这十个学生全部跟着教授，稳稳当地走过了这座独木桥。

……充满合作的社会中，更是需要我们能够做到与人为善。

只要我们在为人处世的过程中能够善待别人、帮助别人，就能处理好与各种各样的人之间的关系，从而为自己的成功编织起良好的人际网络。

与人为善，既是我们祖辈流传下来的一句古训，也是中华民族传承已久的美德，一个在与人交往的过程中懂得谦让的人，一定是一个德行高尚、胸怀豁达、志存高远的人。

其实，许多事情的得与失对漫长的人生来说是微不足道的。

俗话说得好：“福兮祸所伏，祸兮福所倚。”

往往是那些不计较眼前利益、乐于谦让的人能够收获最终的硕果。

一个斤斤计较蝇头小利、为了达到个人目的而不择手段的人，常会因为贪图小利而失去朋友和发展事业的基础，最终落得鸡飞蛋打、身败名裂的下场。

因此，我们在职场中应该与人为善，善待他人。

也许你帮不了别人什么大忙，但你可以从小处入手，小事情也一样可以帮你建立起良好的人际关系。

事实上，对于一些生活中的小事，我们的记忆似乎会很长久。

几年之后，可能会在某一天，一些你所帮助过的人会突然想起某一件事，念起你的好处，而这种突然想起的“良好”的印象会使你获益匪浅。

在你与人为善、善待他人的同时，无形中会使别人欠你一份“人情”，而对于你来说，这“人情”就是一笔不可估量的财富！

在人生的旅程中我们之所以会参加各种工作，从事各种经营活动，无非是想实现我们自身的价值，丰富我们的人生体验，让我们的梦想在一步一步的行动中逐步得以实现。

当我们的梦想变成现实时，当我们实现自己的价值时，我们会感到无比的幸福，就会充满着成就感与充实感，“快乐”就会随时围绕在我们的周围。

而“人情”不仅仅会带给你物质上的巨大财富，还会为你带来被别人喜爱的充实感和快乐感。

对职场中人来说，贪图蝇头小利的人也许能够获得一时的得意，但却不能品味到如此美好的人生。

与人为善既是一种爱心的体现，也是一种人生智慧，它甚至比智慧更高明。

<<建一说职场>>

媒体关注与评论

授人以鱼，不如授人以渔，《建一说职场》给你有是一种职场思维的方式方法，教你用智慧点亮职场人生，相信阅读本书后你可以做的更好，走的更远。

——我国第一个女子世界冠军 邱钟惠 职场有无潜规则其实是有的。

这种潜规则就是：做人要低调，做事要高调。

低调做人，让你走得更稳；高调做事，让你从优秀到卓越。

古往今来成大事者，莫不是如此。

本书其实真正要改变的是你做人做事的态度，态度决定一切。

——著名心理专家 胡邓 我与建一是多年的朋友，作为职场，情场心理问题“双场专家”，她的理论与智慧总能给人以最好的帮助。

而且，她自己的人生本身就是对她智慧的一个最好的证明，也是《建一说职场》这本书的最佳注脚。

——歌曲《红旗飘飘》词作者 乔方 低调做人是一种智慧，高调做事是另一种智慧，两者看似对立，却并不矛盾，前者决定你生存的宽度，后者决定你发展的深度。

职场专家的观点果然一针见血，字字珠玑，无论你是初入职场或已是职场精英，《建一说职场》都值得一读。

——社会学者、节目主持人、媒体评论员 司马南

<<建一说职场>>

编辑推荐

《建一说职场:低调做人高调做事的智慧》：你想获得同事的认可，合作共赢吗？
你想赢得上司的好感，晋升加薪吗？
你想实现自我的价值，成就职场吗？
有一种职场智慧叫低调做人，有一种事业试谋略叫高调做事。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>