

<<快乐工作的12种维生素>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作的12种维生素>>

13位ISBN编号：9787115277572

10位ISBN编号：7115277575

出版时间：2012-5

出版单位：人民邮电出版社

作者：彼得·瓦尔,盖·克莱普顿

页数：240

译者：肖莹

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>

<<快乐工作的12种维生素>>

内容概要

人为什么需要工作？
到底有没有快乐的工作？
如何在工作中真正找到快乐？

作者应用积极心理学和组织行为学的研究成果，揭示了影响工作快乐的12个要素，并以人体所必需的“维生素”为类比，叙述了这些要素的水平和人的快乐感受之间到底有何关系。

书中给出若干量表和问卷，帮助读者评价自己的工作；同时还提供了许多建议和方法，读者可以运用这些方法在自己的工作中找到快乐。

本书适合所有职场中的人士阅读，也适合尚未拥有一份固定工作的社会大众阅读。同时，还可供企业老板、管理者、人事经理、培训主管在公司管理、培训和教育中使用。

《快乐工作的12种维生素》借助积极心理学的研究成果，充分利用塞利格曼和泰勒·本-沙哈尔等人的研究成果和实践理论，证明了快乐可以成为工作中的竞争优势，快乐可以带来生产效率的提高，快乐可以改变一个人的工作状态，使一个人在工作中以及整个生命中取得进步和成功。

究竟是快乐导致成功？
还是成功带来快乐？

作为员工幸福课程培训书籍的《快乐竞争力》总结出7条积极心理学法则，认为快乐可以带来成功。《快乐工作的12种维生素》却从另外一个角度告诉我们如何在工作中找到快乐！

《快乐工作的12种维生素》详细解释了在工作中究竟哪些因素才能够带来快乐，还提供了多个问卷和评测，帮助你分析自己的工作状况，并有很多切实可行的建议，教你如何应对和解决自己工作中出现的问题。

总之，《快乐工作的12种维生素》帮助你寻找到工作中必备的“维生素”。

<<快乐工作的12种维生素>>

作者简介

彼得·瓦尔是英国谢菲尔德大学的工业心理学教授，谢菲尔德大学社会与应用心理学研究中心前任主任（该中心为全球此领域最大的研究中心）。

除了从事教学和研究工作之外，彼得·瓦尔曾在近百家企业和组织中担任咨询顾问。

盖·克莱普顿是著名专栏作家，从事商业、技术和媒体方面的写作达15年之久。

盖·克莱普顿从2008年起担任英国电影与电视艺术奖（BAFTA）评审成员，经常在《星期日电讯》、《金融周刊》等知名杂志发表文章，并在BBC电视台和BBC伦敦广播电台担任播音员。

《快乐工作的12种维生素》由两名作者联袂贡献，既广泛利用了积极心理学的研究成果，又充分发挥媒体专栏作家的文笔；既贯彻了心理学研究结论方面的严肃性与科学性，又充分照顾到文章的可读性与趣味性。

<<快乐工作的12种维生素>>

书籍目录

- 第1章 工作和快乐：鱼与熊掌可以兼得
- 第2章 人为什么要工作
- 第3章 快乐和不快乐
- 第4章 九个必备要素
- 第5章 这些维生素不可过量
- 第6章 足够就行了
- 第7章 基因与工作
- 第8章 快乐是相对的
- 第9章 行胜于言
- 第10章 何不一试
- 编辑后记

<<快乐工作的12种维生素>>

章节摘录

有的工作从头到尾枯燥乏味，而有的工作则非常了不起。但是，大多数工作都处于中间地带——有好也有坏。大多数工作既包括很多你不愿意做的事，也包括那些你喜欢做的事。因此，人们对工作的看法迥然不同，一点也不足为奇。

在不同时代，人们都以两种不同的观点来看待工作。

《圣经》“创世纪”中认为，工作是对原罪的惩罚：“你必汗流满面，才得糊口”。

中世纪的工作基本上是重体力劳动，这种劳动需要人们忍受长期的痛苦，还可能给身体带来损伤，因此后来亚当·斯密认为，重复性的工作使人们“变得愚蠢和无知”。

谈起工作带来的不愉快时，阿尔弗雷德·波尔加认为：“现在去工作的目的只是为了自己以后再也不用去工作。”

当今世界，报纸和杂志上的文章(更不用说大量博客)多在强调工作的可怕，很少去探寻工作的价值，有的电视片和“肥皂剧”甚至认为工作是故事中人物取得成功的障碍。

还有《淘气阿丹》之类的东西所带来的冲击。

阿丹是英国畅销儿童杂志《比诺》的封面人物，也是一个在美国非常流行的卡通角色。

阿丹不仅有同名的畅销书，而且自从1951年出现之后，就一直占据《比诺》封面位置达30年之久。

年轻一代对阿丹的行为非常同情，而阿丹对工作的观点非常简单——工作就是烦心的代名词！

阿丹是一个怕干活的男孩，他宁愿挑战各种权威，而不愿意做什么有意义的事情。

美国版本中这个形象显得更可爱——没有过多强调其无政府主义，但英国版本中阿丹有一个敌人，名叫沃特，沃特深受阿丹之害。

沃特是一个软脚虾，部分原因是他喜欢上学。

相反，阿丹则讨厌任何类型的工作。

因此，阿丹更受欢迎，他成为许多人小时候的偶像，他告诉我们：工作和纪律都很讨厌。

当然，这种“反工作”的观点不仅仅存在于《淘气阿丹》中。

比如，还有巴特·辛普森，他逃学，不想工作，崇拜和他一样懒惰的父亲。

他们父子俩都同样不愿意老老实实地工作一天，而这正是他们的“酷”之所在。

辛普森在世界范围内有大量的拥护者。

《这就是威廉》、《调皮的亨利》、《顽皮女孩明妮》等许多畅销书和连环漫画都持有同样消极的论调，它们颇受欢迎，并且无一例外地强烈反对工作。

所有这一切都会给童年留下一个不可磨灭的印记。

许多成年人也是如此，英国诗人菲利普·拉金在其诗作《癞蛤蟆》的第一行就写道：我为什么要让工作，那只癞蛤蟆，蹲上我的人生？

看出来了吧？

关于工作的负面信息在我们周围无处不在，从小到大，我们总是听到对工作的各种糟糕评价。

但是，还有另外一种观点。

马丁·路德认为：“鸟生来是为了飞，人生来是为了工作。”

约翰·加尔文认为，工作本身就能够给人们带来回报，他的这个观点在基督教工作伦理的形成过程中非常重要。

基督教工作伦理的基础既有宗教，又有普适价值观，它认为，辛勤工作既能够帮助人们进入天堂，又能够给人们带来财富。

也可以看看乔治·伯克利的名言：“没有任何事情像工作一样，给人们带来快乐生活”，或者托马斯·胡伯的话：“工作真好，它是生活的动力”，还有托马斯·卡雷勒的另一句名言：“工作能够带来持久的尊严和神圣感”。

早期的新教强调另一种价值观，认为工作能够阻止人们发呆，而后者很可能使人们发疯。

萨缪尔·派皮给我们另一种解释，他喜欢待在办公室直到深夜，因为他不想回家与老婆吵架。

弗洛伊德讨论过的话题不仅包括性和爱，他还认为工作是健康的基石。

<<快乐工作的12种维生素>>

内尔·科德甚至认为：“工作比快乐本身还要快乐”。

你看了亨利·福特所说的话之后，会认为他的看法可能达到了一个顶点：“工作是我们的尊严，我们的自重，我们的救赎。

工作远不是什么诅咒，相反，工作是来自上帝的最好祝福。

”然而，最近有一个调查发现，70%以上的人认为他们对自己的工作很满意。

我们还不要忘记，菲利普·拉金还写了一首与我们前面引用的同主题的诗——《再见癞蛤蟆》，在这首诗中，他承认人到中年才开始喜欢工作——这只老癞蛤蟆。

你可能不愿意停下来想一想，工作其实是大多数人的生命中最重要的一部分。

你来到这个世界上，不久就需要用大量时间来工作，以养活自己。

与生命和身体相伴，工作是你存在的理由。

我是谁？

我想要什么？

我在世界上的位置和地位如何？

我有用吗？

我是否满足？

工作在很大程度上决定了你的社会认知，即你如何作为周围社会系统的一部分；同时，在很大程度上，工作也决定了你如何在生命长河中对自己的自我认同。

因此，工作既是一个不好的事情，同时又是一个好事情。

然而，从孩提时，直到成年，流行文化总在强调工作的不好，而我们又不太重视工作能够给我们带来的快乐。

P2-5

<<快乐工作的12种维生素>>

后记

编辑完这本书，有几句话想说说，虽然纯属自己的想法，没有要强加于人的意思，但心声总是需要用来分享的，至少，希望这些想法能够引起部分读者的共鸣吧。

我2002年走出校门，2008年才进入出版行业，这中间进入过咨询公司，担任过人事主管，做过培训经理，从事的行业有文化教育，有家具建材，还有食品及养殖。

很乱很杂，辗转沉浮许多时候，其间的辛苦曲折不足为外人道。

但有一点是共同的，用三个字来形容，那就是“不快乐”。

一个很偶然的机会，也算因缘际会吧，我进入了一家出版公司，从此，一个爱读书的人开始了“做”书的生涯。

有一句话的大意是，如果一个人能把兴趣和工作结合起来，是最幸福的事。

对此观点，我是心有戚戚。

是啊，对于一个爱书的人来说，还有比拿着泛着油墨味道的、经过自己反复修改、字字句句都捻熟于心的一本新书更过瘾的事吗？

！

与此相比，那些付出的辛劳又算得了什么呢？

做自己喜欢做的事，做自己能够做得了、做得好且还可以被别人认可的事，怎么评价它呢？

我想可以用两个字：“快乐”。

《快乐工作的12种维生素》告诉我们如何在自己的工作中找到快乐。

作者以人体生命中必须的“维生素”为类比，告诉我们工作也需要养分，需要具备12种基本的要素。

这些要素就是：个人影响力、潜能、需求、目标、变化、社会交往、金钱、工作条件、角色价值、领导支持、发展前景以及公平等。

你可以用这些指标来评估自己的工作，如果有些要素尚不具备，你就可以按照书中给出的指导和方法来改进工作，如果实在没办法改变，你也可以换个工作，也可以改变你自己。

总之，人的一生有四分之一的时间需要用来工作，为什么不工作更快乐些呢？

这本书的出版过程也体现了“工作可以更快乐”这一事实。

拿到选题之后，一群“改”惯别人稿子的人心有所动，以往老是“焦头烂额”地改别人的译稿，这次我们为什么不自己来“翻译”一次呢？

这个“合谋”立即得到响应，于是大家分头，先把好好的一本书撕破拆开，不破不立嘛，每个人分了一小打。

很快，大家陆续交稿，责编试着改了一下，哇塞，红彤彤一片，惨不忍睹。

于是打回每个人手里，责令重新改过，如果仍旧不合格，干脆重新找人来译。

反反复复经过好几次，大家最后终于把改过若干遍的稿子交到责编手中。

具体的翻译分工是这样的：常玉轩第1章和第10章，颜林柯第2章，肖莹第3章和第7章，刘晓庆第4章，徐向娟第5章和第9章，刘丽丽第6章和第8章。

常玉轩担任责编，排版完之后，刘冰云改过一遍，刘力又改过一遍。

小申设计了版式并配了插图，老陶设计了封面。

虽然过程曲折辛苦，但最后能够看到成果，大家能够精诚团结，鼎力合作这么一件事，这本身就是很快乐的，不是吗？

<<快乐工作的12种维生素>>

编辑推荐

<<快乐工作的12种维生素>>

名人推荐

<<快乐工作的12种维生素>>

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>