

<<快乐工作法>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作法>>

13位ISBN编号：9787115340948

10位ISBN编号：7115340943

出版时间：2014-2-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：左明华

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>

## <<快乐工作法>>

### 内容概要

事倍功半、“蘑菇”一族、上班如上坟……是你能力有限还是心理失控？

都不是！

是你的情绪病变了！

本书为你号脉情绪病症，帮你寻找情绪原动力，让快乐情绪助你乐享工作。

溯源情绪暗流，积聚工作能量，化情绪负担为工作助力，让情绪为你的工作扬帆逐浪，再启职业新航。

#### 【七嘴八舌】

古典——新精英总裁、《拆掉思维里的墙》作者

今天这个时代，你能找到一千个不快乐的理由。

所幸有明华老师这样的一本书，他告诉你，快乐也有一千零一种方式。

赵昂——新精英生涯咨询事业部总监

我们在职业中寻找的不仅有成功，还有快乐，但是快乐地工作却变成了职场人的奢侈品。

明华作为一位有着丰富经验的咨询师，从大量的咨询中发现了如何快乐工作的奥秘。

诚如书中所说：快乐，是一种能力，也是一种选择。

李梅——美国睿仕管理公司资深职业顾问

快乐工作、快乐生活，不仅需要选择快乐的态度，更需要具备将快乐进行到底的能力。

明华用生动、易懂的笔触，深入浅出地从心理学、职业规划、职场认知等角度，带着你走上职场旅行的快乐之路，让你拥有快乐的能力！

柯睿——国际IPMA课程高级培训师、创业公司管理顾问

从HR角度来看，人力资源管理的实质就是要解决组织中“人、钱、规则”三者的系统配置关系，其中人（员工）的问题是最主导的。

本书通过对“外表的情绪和内在的心智”进行分析，辅以大量真实的咨询实例，既有问题表现，更有解决之道，值得有志向的HR们深读，更值得每一位不断追求进步的Young Man深读。

## <<快乐工作法>>

### 作者简介

左明华  
全球生涯教练（BBC）  
新精英生涯高级职业规划师  
中德舞动治疗师（在训）  
9年广告行业经验，曾任创意、文案和策略总监。

2009年进入生涯规划领域，通过教练、培训、咨询和写作支持他人成长，已积累咨询案例上百个，主讲课程《职业生涯管理》、《快乐工作法》。

2012年发起ReD（人生再设计）公益活动，通过创造性的方式（包括积极心理学沙龙、艺术治疗和梦想实践小组），帮助人们探索“我想要什么”、“我能做什么”和“我恐惧什么”，并在这个过程中发生“持续而深刻的改变”。

2014年希望创办一个“小而美”的企业，将爱、真诚和创造力带入商业领域，帮助更多人“活出自我”。

## <<快乐工作法>>

### 书籍目录

#### 上篇 情绪篇

#### 第1章 转化你的消极情绪

工作中你快乐吗？

谁偷了你的快乐？

你的情绪是什么颜色？

消极情绪也有积极价值

情绪在对你说什么？

#### 第2章 迷茫——给自己一张职业地图

迷宫与迷雾

走出迷宫：俯瞰职业的全局

穿透迷雾：从“感觉”到“了解”

#### 第3章 焦虑——突破与成长的契机

你焦虑吗？

焦虑从何而来

回到成长区

驯服焦虑

创造你的支持系统

#### 第4章 厌倦——人人都有职场之痒

你对工作厌倦吗？

调整你的心理预期

跳槽可以解决倦怠感吗？

职场老手的“七年之痒”

穿越倦怠感

#### 第5章 失落——给工作加满油

你有失落感吗？

你想要什么——欲望、需求和价值

什么让你失落？

如何填补失落感？

#### 第6章 恐惧——应对才是王道

你的恐惧在哪里？

恐惧是一种自我保护机制

恐惧的三个层次

如何应对恐惧

下篇 心智篇

## <<快乐工作法>>

### 第7章 战胜你内心的怪兽

情绪的冰山与内心的怪兽

怪兽一：决策焦虑

怪兽二：完美主义

怪兽三：抱怨

怪兽四：自我设限

怪兽五：拖延

### 第8章 不确定——做一个安心的决定

你有“决策焦虑”吗？

决策的陷阱

怎样作出安心的决定？

在不确定中发现机会

### 第9章 不完美——摆脱完美主义的阴影

你是这样的完美主义者吗？

完美主义的代价

完美主义来自他人的完美期望

完美主义者与追求卓越者

从完美主义到追求卓越

### 第10章 不可控——从抱怨者到掌控者

你是“受害者”吗？

抱怨的价值与风险

为你的生命负责

从抱怨到行动

在不可控中关注可控

### 第11章 不可能——打开生命的可能

你在自我设限吗？

自我实现的预言与习得性无助

你是怎样困住自己的？

跳出限制性信念

限制、责任与自由

### 第12章 战胜拖延，开始行动

拖延：骑象人与大象的冲突

恐惧的大象与严厉的骑象人

如何更有行动力？

核心：建立“安全网”

对内：改变自我对话

对外：压力反转

附录：找到理想职业的7条吊诡定律

榴莲定律

梦露定律

<<快乐工作法>>

水杯定律  
油箱定律  
赌注定律  
碰撞定律  
飞去来定律

<<快乐工作法>>

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>