

<<教你30招，天天工作好心情>>

图书基本信息

书名：<<教你30招，天天工作好心情>>

13位ISBN编号：9787213046636

10位ISBN编号：7213046632

出版时间：2011-10

出版时间：浙江人民

作者：安艺

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>

## <<教你30招，天天工作好心情>>

### 内容概要

你是否在职场中也常常遇到这些不如意：本来平起平坐的同事忽然成了你的上级，不经意间听到同事在说自己的坏话，忙活了很久的case被上司毙掉.....这些小事都有可能引起不利于身心健康的职场坏情绪。

如果任由这些负面情绪在心里郁积、生根，到一定程度便会影响你的工作进度、与同事间的关系，甚至会酿成心理疾病。

本书提出了30个应对职场坏情绪的高招。

也许书中的人都和你一样，曾被职场坏情绪折磨得一筹莫展，但通过这些妙招疏导，及时意识到了坏情绪的存在，并以积极的心态对坏情绪进行控制，从此告别了职场坏情绪，天天工作好心情。

看了这本书，你也一样可以做到！

<<教你30招，天天工作好心情>>

作者简介

安艺：书评笔名猫小抱，《青春期健康》特约撰稿人，天女网高级编辑。曾策划出版畅销书《蒙娜丽莎的微笑》、《室内植物可以挽救人的生命》、《谁说男人不会怀孕》等畅销书，著有图书《佛说心病》《佛说身病》《魔法早教看图说话》。

## <<教你30招，天天工作好心情>>

### 书籍目录

第一部分 职场，教我如何爱上你！

第一章 你对工作认识够深吗？

当兴趣变成了职业之后，为什么我不开心了呢？

为什么我的劳动强度和工资不成正比？

为什么我会不停地换工作？

工作三年，我怎么都不会笑了？

为什么我总觉得压力这么大？

如何顺利度过职场“停电期”？

怎样面对父母的期待和职场进化缓慢？

第二章 职场环境有多复杂？

当同事成为了上司，我该怎么办？

我该如何面对新上司的挑剔？

如何面对“精英围城”？

为什么职场中没好人？

为什么我在工作环境中的入缘总是不太好？

同事老跟我说别人的坏话，我该怎么办？

为什么他们都不采纳我的意见？

为什么我总对自己的仪表感到不满意呢？

第二部分 职场人，自救才能成功！

第三章 你的工作习惯好吗？

懒得工作、懒得上班，我怎么就那么懒？

当加班遭遇约会，我该如何取舍？

为什么时间总是不够用？

<<教你30招，天天工作好心情>>

怎么摆脱无时不在的“拖延症”？

我的世界为什么总是灰色的呢？

负面情绪怎么转化为动力？

手机总是响不停？

为什么她有我没有？

遭遇挫折，我该怎么办？

第四章 你懂得情绪控制吗？

只有我爱发脾气吗？

为什么我总是莫名其妙地烦躁？

你是害怕生病的药人么？

为什么他们都过得比我好？

我怎么那么爱生气？

当坏情绪进入了死胡同我该怎么办？

## <<教你30招，天天工作好心情>>

### 章节摘录

版权页：你是为了什么而工作的呢？

换句话说，你的工作目的是什么？

如果你不能立刻给出答案，那只能说，你还没有真正地认识工作、了解自己，也没有弄清楚自己为什么要在职场中生存下去。

或许你曾幻想着不劳而获，或许你对自己的能力特别满意，再或许你觉得自己的一切条件都很完备，根本不需要为职场生存状况而烦恼，但是突然有一天，你发现事情竟然没有在自己设定的轨道中前行，那种脱离了掌控的失控感顿时让你觉得彷徨、迷惘，甚至绝望。

那个时候，你会不会想着，是时候停下脚步来审视一下自己的状况呢？

可能你会问，我该从哪些方面反省自己呢？

其实事情没有那么复杂，你只需要跳出现在的困惑情绪，找到一些具体的问题即可。

为什么我会在工作的时候那么烦躁？

为什么我会对自己从事的行业感到厌倦？

为什么我会在处理工作事宜的时候感到恐慌？

我不知道你是否为这些问题感到困惑，但是这些问题我都遭遇过。

尤其是当兴趣变成工作内容的时候，我会觉得压力更大。

当我发现预料中的美好结局变了味道，那种失望的感觉是前所未有的。

我心中的圣地变了模样，那种绝望带来的负面情绪是排山倒海的，更是难以抵抗的。

我是如何度过那段艰难岁月的呢？

在没有人帮助我的时候，我努力地学习，看一切能够帮到我的文字，或许那只是一些纸上谈兵的理论，但是却成功地转移了我的注意力。

一个朋友帮我找了一份最基层的工作，在那一个月的实习过程中，我发现，从事能够发挥自己长处的工作比从事以兴趣为主的工作更能够让人获得成就感。

在那短短的一个月中，我得到了前所未有的放松体验，一下子豁然开朗：原来创造价值比消耗能量来得更痛快；原来了解自己的工作能力和创造力，深入认识一份工作是如此重要。

可是，如何认识自己的工作？

很多年轻的朋友在做出“跳槽”这一决定的时候，都会给出“不断的尝试才能够找到适合自己的行业”这个答案。

要我说，其实，这只是一种借口而已。

回想一下，在你做出“离开”这个决定的时候，你在这个岗位上待了多久，又做出了多少成果呢？

归根结底，你之所以选择离开，还是因为你不清楚自己最适合从事什么行业，当踏入这个行业时，根本没有想过能够做多久，能够有多久的职场生命力。

试着在纸上写一写，你到底擅长什么呢？

当然，这里的“擅长”指的是社会创造力，因为只有创造价值，才能够让你拥有专属于自己的成就感。

老话说，干一行，爱一行。

但是，如果你总是被负面情绪包围着，又怎么能开心地工作呢，更何况要你爱这个行业了。

如何找到适合自己的工作状态，还需要你对自己的现状进行充分的剖析。

寻找并直面自己的“短板”可能是件略带阵痛的事，但是别怕疼，因为只有疼过了，你才能舒坦地工作下去。

当兴趣变成了职业之后，我怎么反而不开心了呢？

当爱好成为职业或者谋生手段后，你对此爱好是否还能一如既往？

比如说，有人喜欢当老师的感觉，希望能够以教授传承为职业；有人喜欢表演，希望能够在舞台上展示自己的风采；有人喜欢绘画，希望自己的作品能够跟大众共鸣。

但是你真的能够通过自己感兴趣的行业发挥出自己的才能、挖掘出自己的潜力吗，真的只有将爱好变成职业，才能做出成绩、有所作为吗？

## <<教你30招，天天工作好心情>>

很多年轻人喜欢电脑，平时经常玩游戏，于是他们认为，我热爱电脑，我要从事电脑行业，做IT人士

。但是他真的能够以此作为事业的基点，长久地从事下去吗？

恐怕要打个问号吧。

因此，在这里我建议大家，一定要区分清楚：什么样的爱好能够成为你事业的生命线，什么样的爱好只能是业余的娱乐活动。

职业盲，很多时候就是因为对事物的不了解造成的。

所谓“距离产生美”，比如你喜爱音乐，认为音乐是纯净的，可是，当你想拿这份爱好当工作的时候就会发现，其实里面有很多杂质，各种琐事，各种利害关系。

而你要想最终得到音乐的真谛，就必须学会接纳和包容这些事情。

你能受得了吗？

所以，工作就要看你的职业能力，这比你的兴趣要可靠得多。

你的个人情感和意志力对事业的选择不是不重要，但普通的喜欢肯定不行，除非爱到骨子里，否则很难最终成功。

此外，还要考虑个人的生存状态和生活质量。

不要说我教你市侩，因为任何事情都是这样的，科学家也不可能只做研究而不为科研经费烦恼，钱不是从天上掉下来的。

你的兴趣不是不能当饭吃，关键要看你有多想吃，多爱吃，能吃到什么程度，能够吃多久。

洋洋六岁学钢琴，从此音乐便成了她生命的一部分。

她会好几种乐器，用她的话说，自从坚持以兴趣为专长选择了职业高中艺术教育类的专业，她便已经规划好了职业路线。

洋洋在大学的时候学的还是音乐艺术类的专业，“那时候还庆幸自己有一份专业特长，起码对于大多数人而言，会乐器、能够从事艺术类的工作还是值得骄傲的”。

在这段时间内，她刻苦学习专业知识，为了节省时间，她很少参加商业性质的演出，一门心思用在提高专业水平上，“那些演出的背后都是浮夸，我觉得能够积累更多的知识，才是对未来的一种保障”

。与此同时，班里的其他同学选择了不同的职场道路：他们有的选择成为专业教师，专门教授器乐；有的选择转修其他专业的课程，放弃了以音乐艺术为根本的学业；更有面容姣好的干脆投身娱乐行业，签约成为艺人。

洋洋开始迷惑了：“除了进出钢琴房、声乐教室，我以后还能做什么呢？”

” P2-5

## <<教你30招，天天工作好心情>>

### 编辑推荐

《教你30招天天工作好心情》：1.当你决定在职场中做一个“好人”的时候，一定要确保自己真的是一个“好人”。

因为当你是一个“坏人”的时候，你遇到的必然也是“坏人”。

2.当你具备了被人信任的基础，并且在日常的工作中逐渐表现出你的踏实、聪明和细致的时候，越来越多的工作机会就会提供到你面前。

3.能够正确地摸清上司的心理，并不是一种功利算计。

因为“知己知彼，百战不殆”，当你发现自己的工作环境发生改变的时候，更要主动地认清状态。

4.为什么别人快乐而你不快乐？

其实不一定要达到像他们一样的生活水平或者某些条件你才能快乐，最主要的还是你不够自信。

5.等你真正在职场中站稳脚跟的时候，你会发现，你的工资可能会代表了你的劳动强度，但是不能够完全体现出你的劳动能力。

“工资”不一定是以金钱或者物质的形式付给你，还有可能是一些衍生的惊喜——友情、亲情、爱情，或者是自我价值的提升。

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>