

<<快工作，慢生活>>

图书基本信息

书名：<<快工作，慢生活>>

13位ISBN编号：9787302300496

10位ISBN编号：7302300496

出版时间：2012-11

出版时间：清华大学出版社

作者：安己

页数：189

字数：144000

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>

## <<快工作，慢生活>>

### 内容概要

在有些人看来，工作和生活是完全对立的。勤奋工作，就会忽略生活；关注生活，就不能好好工作。所以，他们会有意识地偏重于某一个方面。然而，工作和生活不是对立的关系，只要将工作、和生活协调至平衡状态，我们就能在高效工作的同时感到活着的价值和乐趣。

《快工作，慢生活》以一个普通上班族的视角来看快工作和慢生活，不仅有作者自己的故事，还有作者朋友以及同事们的故事，希望能帮助身在职场的人找到合适的工作与生活节奏。

## <<快工作，慢生活>>

### 作者简介

安已，高级品牌管理师，易艾企业战略咨询有限公司策划总监，有过多年媒体从业经验，为多家媒体机构撰写职场类文章。

在工作中，有机会接触许多知名公司的高级管理者以及普通上班族。

他们当中，有人是不折不扣的工作狂，有人推崇“慢生活”，有人把“快工作”和“慢生活”很好地结合在了一起。

事实证明，后一种人的幸福指数最高。

为了让更多的人自主把握工作与生活的平衡，作者集结多年针对职场达人的采访素材，写下此书。

## <<快工作，慢生活>>

### 书籍目录

#### 第一章

“神啊，救救我吧”：这日子过得……  
抓狂，为什么我的幸福指数这么“菜”？

加班！  
加班！  
又要加班！

成了“穷忙族”：一刻没闲着，荷包不见胀  
My god!吃饭、睡觉甚至约会都在想工作  
工作压力大到爆  
惨了，我身上竟然有N个“过劳”信号

#### 第二章

上班“快”得要给力  
快工作，才有资格慢生活？

走出误区：节奏快未必是真的“快”  
有计划，知道自己的下一步该做什么  
工作时别拖拉，该出手时就出手  
20 / 80法则：合理分配时间和精力  
千万别小看不起眼的“细节”  
借助外力：找个合适的Mr. Right来帮你  
“职场老好人”：你愿意一直为他人作嫁衣裳吗？

#### 第三章

让你的健康情绪“hold”住职场  
是时候了，丢掉你积攒的垃圾情绪  
过分的完美主义也是一种错？

牢骚可以发，但要讲究技巧  
又到周一，谁能让心情释放阳光  
好成绩需要自信来经营  
没精神干活？  
来点办公室幽默吧！

一招封喉：“脸厚心黑”，有肉吃  
职场到底有多黑？  
别谁都防着  
“没心没肺”——行走职场江湖高境界

#### 第四章

工作的“忙”里偷点生活的“闲”  
忙里偷闲不是懒  
“漫漫”上班路，也能见缝插针做点事  
不要把零碎的放松时间白白浪费掉  
午休时间，有很多新花样

## <<快工作，慢生活>>

上司不在，盯着电脑放一会儿空  
不做机器人，每隔一小时“偷个懒”  
不忙的时候，穿插一丁点儿“亲情互动”  
珍惜出差的机会，把它当成一次旅行  
没用完的工作时间该做点啥？

### 第五章

下班啦，拨慢生活钟  
越来越多的“下班一吃饭一睡觉”族  
下班了，你也惯于做“时间控”吗？

“堕落”吧，哪怕只是无所事事  
“家常菜”不是工作餐，细嚼慢咽才有好滋味  
再懒的达人，也得给慢运动腾个地儿  
聚会是情感与事业的双向投资  
爱情不能当快餐吃，需要小火慢慢炖  
突然来了加班电话，怎么办？

别找借口推脱了，决定旅游真是分分钟的事儿

## <<快工作，慢生活>>

### 章节摘录

版权页：插图：“长时间地闲聊、发呆、浏览八卦网页、玩手机都是和工作不相关。

”“……”我默默无语，不得不反思，自己在上班时，确实把大把时间都花在了和工作不相关的事情上。

“另外，工作要一步做到位，做完后好好检查，这样才不致在工作完成后心神不宁，总怀疑做得不够好。

”朋友继续教导。

“看来，我要改的还很多。

”“下班后不要总是一个人，多和家人、朋友聊聊天，看看别人都在关注什么。

”说到这里，朋友笑了笑，“就比如说我，最近比较关注话剧，最近几个晚上，我十分喜欢往剧院跑。

”“不错的生活。

”我心生向往。

“最后，要保持一个乐观的心态，凡事往好的地方想，要把不快乐的事看小，把快乐的事看大。

”“你一向乐观，精神头也很好，我实在羡慕你。

”不仅羡慕，我真心佩服她。

朋友说的没错，工作和生活就应该是两个不同的圈子。

当踏进单位时，我们就必须让自己处于“快”的状态中，并且精神集中，以求在有限的几个小时内将工作完美做好。

如果因为拖沓、闲聊等原因而在下班的时候没有完成既定工作，那么就应该留在公司加班完成，而不是先放着，等到回家后再加班或者干着急。

如果工作在上班的时候就已经完成，就更加没必要在约会或者睡觉时想它了。

如果觉得工作做得不够完美，大可以先记在专用的本子上，等到第二天上班后再去理会。

除了工作没有很好完成，对自己不自信外，有人在下班后一直想着工作上的事是因为在单位遇到了烦心事。

有些时候，虽然可以在下班后把所有的工作都放下，但却很难把工作上的坏情绪一同留在单位。

想象一下，上班时，被老板批评了，和同事吵架了，我们的心情肯定会很差。

很多时候，这份坏心情会被我们从工作单位带到生活中，让我们在休息时仍然对工作上的事耿耿于怀。

表妹菲菲刚上班时，经常跟我抱怨工作上的麻烦事，说自己总是被几个老员工排挤，明明自己已经很勤快地在做事了，那些人还是在背地里嘲笑她眼高手低、做事不麻利。

这让菲菲上班时生闷气，下班后还是生气。

她想来想去，都不觉得自己哪里做错了。

我知道表妹不是一个懒惰的人，虽然是职场新人，但很快就融入到了快节奏的工作中，算得上是一个称职的上班族。

“你的工作作风绝对没问题，”我帮她分析，“可能是你的交际问题没处理好吧。

新人不仅要‘快’在工作上，还要‘快’在和同事搞好关系上。

你越早和同事搞好关系，你受到的排挤就越少。

”那次谈话后，表妹在搞好人际关系上狠狠下了一番功夫，每天笑脸迎人，并时不时拿一些小食品“贿赂”同事。

这样，找她碴的人日渐少了，下班之后，也很少再有工作上的烦心事纠缠她了。

不过，不是所有人际关系都能靠一己之力调整好。

如果你的环境很复杂，员工道德素质真的很差，他们处处给你使绊子，你就没必要太勉强自己。

与其被折磨得心力交瘁，还不如换一个工作环境。

在一个良好的工作环境中，幸福也会来得更简单些。

<<快工作, 慢生活>>

## <<快工作，慢生活>>

### 媒体关注与评论

如果你表现得“好像”对自己的工作感兴趣，那一点表现就会使你的兴趣变得真实，还会减少你的疲惫、你的紧张，以及你的忧虑。

——戴尔·卡耐基                      让我和草木为友，和土壤相亲，我便已觉得心满意足。

我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。

当一个人悠闲陶醉手土地上时，他的心灵似乎那么轻松，好像是在天堂一般。

事实上，他那六尺之躯，何尝离开土壤一寸一分呢？

——林语堂《生活的艺术》



<<快工作，慢生活>>

编辑推荐

职场焦虑、生活烦恼统统干掉的生活宝典！  
如果你是“月光族”，或是“穷忙族”！  
如果你总在工作和生活之间像块夹心饼干一样纠结！  
提高你的幸福指数，带你走出困境，就在这一本书！

<<快工作, 慢生活>>

名人推荐

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>