

<<开启职场减压阀>>

图书基本信息

书名：<<开启职场减压阀>>

13位ISBN编号：9787501950942

10位ISBN编号：7501950946

出版时间：2005-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：纪康保

页数：102

字数：30000

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>

<<开启职场减压阀>>

内容概要

到底是什么压垮了你？

是工作本身，还是人际关系？

或者你是个喜欢对自己施压的工作狂？

心悸、失眠、易怒、多疑、抑郁等“化学反应”是不是已经降临到你身上？

赶紧借助本书找到那些导致你身处“高压”状态的“黑手”，并行之有效地解决它们吧！

<<开启职场减压阀>>

书籍目录

第一章 找到让你受压的“手” 1 谁掌握着压力的开关 2 压力的几大来源 (1) 年龄是压力产生的“孵化器” (2) 性格导致压力“升温” (3) 性别是压力产生的“温床” (4) 职业责任是自我压力膨胀的“催化剂” 3 测测你的“高压”指数 第二章 换个角度看压力 1 一句话触摸减压 2 另眼对待压力 (1) 让阿Q精神升级 (2) 放弃是种智慧 (3) 坚决不做“全优生” (4) 不苛求事事尽如人意 (5) 按时计划表做事 (6) 完美不如更好 (7) 绕着走好过硬碰硬 (8) 将压力当成动力 3 掌握压力的“度量” 第三章 让工作变得快乐的法则 1 让自己爱上现在的工作 (1) 以游戏的态度对待 (2) 找出你工作的价值 (3) 摒弃冗余 (4) 调换一下工作 (5) 尝试打破现状 (6) 策略性暂停 (7) 专注的魅力 (8) 度假去, 给自己充充电 2 做个让员工快乐的上司 (1) 发现领导工作的乐趣 (2) 带动你的员工享受自由 (3) 营造“短、平、快”的团队工作习惯 3 快乐应对“高压”老板 (1) 馈赠型老板 (2) Say“NO”型老板 (3) “临时插脚”型老板 (4) “辐射”型老板 4 豁达面对职场“黑色旋风” (1) 坦然应对“黑色旋风” (2) 避免与对手发生正面冲突 (3) 拥有一颗宽容的心 5 搭建快乐工作的营地 (1) 从自己做起 (2) 让别人快乐 (3) 为自己安一个垃圾桶

<<开启职场减压阀>>

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>