

图书基本信息

书名：<<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活>>

13位ISBN编号：9787510424199

10位ISBN编号：7510424194

出版时间：2012-3

出版时间：新世界出版社

作者：韩京伟，荣斌 编著

页数：400

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>

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 前言

人生在世，需要工作，需要生活。

但是世事难料，工作不可能一帆风顺，生活也不见得就顺风顺水，总会出现一些曲折，总会有一些不如意，难免会有些情绪波动。

但是在这些不如意面前，你的工作有没有失控，你的情绪有没有失常，你的生活有没有失衡？

我们应该学会：如何掌控你的工作 对一个人来说，生命中最重要的活动就是工作，工作是人的需要，是一个人身份的象征。

工作能够创造财富，在人们的生活中，工作有着不可忽视的作用。

但是，在我们身边，经常听到这样的抱怨：“我的工作真是无聊透顶。

”“每天面对这些枯燥乏味的工作，我都快要发疯了。

”“虽然我很努力，但就是得不到领导的赏识。

”“工作任务重，压力大，我都快喘不过气来了。

”“职场中的人际关系怎么这么难处理。

”“为什么老板总是要求我没完没了地加班啊！

”如此种种，说明了一个问题：你的工作已经失衡，你的工作不在你的掌控之中。

那么如何才能轻松自如地掌控你的工作，除了要有切实可行的目标、计划之外，还要有端正的态度，科学的方法，扎实的能力，有效的沟通与合作。

无论你选择什么样的工作，只有以认真负责的态度对待工作，我们才能够享受工作带来的乐趣，心安理得地接受工作带给我们的财富。

如何掌控你的情绪 现代社会生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，生活内容不断变换。

人的一生当中难免遇到各种各样的矛盾和问题，如诸多的压力、人际关系过敏、考试晋升失败、家庭矛盾、婚姻受挫、经济拮据、生离死别等，这些都会影响我们的心情，使我们的情绪出现波动，甚至产生一些不良情绪，如焦虑、抑郁、紧张、恐惧、愤怒、妒嫉、脾气暴躁等。

这些不良情绪如果控制不好，不仅会影响我们的生理、心理健康，而且还会伤害周围的人，破坏相关的事情。

如果你无法掌控自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。

面对不良情绪，如果选择一味逃避，那么你的人生将变得难以掌握，最后将陷于极大的危机之中。

我们应该选择做情绪的主人，而不做情绪的奴隶。

是主动掌控情绪，而不是让情绪牵着我们走，一切的情绪都来自我们自身，我们自己是情绪的创造者，也可以是情绪的调剂师，任何时候都可以创造自己想要的感受，去体验期望中的情绪。

当我们学会如何掌控自己的情绪，我们就能快乐地享受人生。

如何掌控你的生活 每个人都在生活，但是如何生活，怎样生活才能朝正确的方向前进，怎样生活才能得到幸福和快乐，这并不是每个人都能够掌握的。

现实生活中，有的人忙碌一生也不知道为了什么；有的人处理不好工作与生活的关系，奔波劳苦没有尽头；有的人有了财富，没了健康，没有家庭，没了爱。

如果是这样，说明他们的生活已经失控。

当生活不在你的掌控之下，你会发现生活中有许许多多的困扰。

甚至这些困扰还会恶性循环，影响你的情绪，阻碍你的事业。

生活一旦失衡，不仅你没有幸福快乐而言，严重地说，还是一种不幸。

因为当你的生活失去了控制，你的人生也会因此而陷入被动甚至混乱的局面。

不管你的生活是不是已经失衡，你都应该学会掌控你的生活，实现生活的平衡、和谐与充实。

只有你生活的各个方面都处于一种平衡、和谐的状态，你的生活才是幸福的、轻松的、充满色彩的；你的人生才有价值和意义，你才能真正享受生活。

本书从当代人的生活状况出发，剖析了人们工作、情绪、生活失衡的种种现象，揭示其背后隐藏的内在原因，同时提供了一系列掌控工作、情绪、生活的高效方案，为广大读者提高工作效率、调控思想情绪、优化生活秩序指明了便捷的通道，从而改变现状，释放忧郁、焦虑，排解烦恼、苦闷，游刃

有余于工作和生活之间，从工作中找到快乐，在生活中获得幸福，彻底改变自己的人生命运！

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 内容概要

《如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪

如何掌控你的生活(超值金版)》从当代人的生活状况出发,剖析了人们工作、情绪、生活失衡的种种现象,揭示其背后隐藏的内在原因,同时提供了一系列掌控工作、情绪、生活的高效方案,为广大读者提高工作效率、调控思想情绪、优化生活秩序指明了便捷的通道。

全文事理结合,告诉大家如何改变现状,释放忧郁、焦虑,排解烦恼、苦闷,游刃有余于工作和生活之间,从工作中找到快乐,在生活中获得幸福,彻底改变自己的人生命运!

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 书籍目录

上篇 如何掌控你的工作——做高效能人士

第1章 工作究竟姓什么？

想说“爱它不容易”

事情太杂让人心累

人际关系让人头疼

得不到赏识让人气馁

压力太大让人喘不过气来

第2章 态度决定一切，用全身心的爱拥抱工作

工作态度决定事业上的成就

满怀热情地投入工作

运气偏爱努力工作的人

投入百分百，效率百分百

全力以赴，坚持到底

第3章 工作无目标如同盲人摸象，用目标为工作导航

工作没有目标，努力等于折腾

目标能使你明白工作的使命

清楚目标让你更稳妥地工作

设定一个切实可行的工作目标

第4章 工作缺计划就是一盘散沙，用计划为工作护航

凡事计划，有备无患

没有计划，终将一事无成

有计划做事，是一种好习惯

每日、每周、每年计划都要做

制订有效的工作计划

第5章 驱赶时间的“盗贼”，让每一分钟都发挥最大值

偷走时间的盗贼

你是时间的主人

提高控制时间的能力

向时间管理高手学习

把握今天，把握分分秒秒

与时间拼搏，踏上成功之路

第6章 停止抱怨！

抱怨只能让工作变得更糟糕

都是抱怨惹的祸

抱怨没有机会，不如主动争取

与其抱怨不如做出骄人成绩

抱怨事情做不好不如努力想办法

第7章 分清轻重缓急，工作才能举轻若重

做要事而不是做急事

工作分清主次，设定优先顺序

先解决最重要的事

把重要的事放在第一位

第一流的人做第一流的事

第8章 责任、勤奋、恒心——掌控工作的三大法宝

工作的底线是尽职尽责

<<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

责任是成功的态度

任何时候都要有责任心

勤能补拙是真理

勤奋是一种境界

拥有恒心，永不放弃

第9章 拒绝浮躁脚踏实地，养成认真工作的风格

心浮气躁会把成功赶跑

改掉浮躁的坏习惯

摒弃浮躁心态，不做无意义的抱怨

工作要一步一个脚印，欲速则不达

踏实工作，切勿急功近利

第10章 大处着眼小处着手，在细节中成就工作

注重细节的力量

养成注重细节的好习惯

从简单的事情做起，从细微处入手

每一个细节都是100%

专注于细节，才能精益求精

.....

中篇 如何掌控你的情绪——做情绪的主人

下篇 如何掌控你的生活——做生活的智者

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 章节摘录

版权页：面对社会，没有一个人可以轻松地说，我没有压力。

事实也是如此，竞争的日益激烈，让我们的压力无处不在。

于是抑郁、亚健康、神经紧张、失眠等症状也越来越多地走进了人们的生活。

我们被头痛、消化不良、精神不佳、失眠等痛苦折磨着，然而当我们真正走进医院时，却发现我们又没有得什么病。

这时候或许心理医生可以告诉你真正的原因：你该为你的心灵减肥了。

压力，它能够让我们每一个人都感到紧张并不断奋进。

适当的压力可以激励我们不断拼搏，争取更加宽广的发展空间。

但是近几年的研究报告却告诉我们，压力过多已经不是少数人承受的现象了，越来越多的人成为了过大压力的受害者。

尤其是处于奋斗时期的年轻人往往缺乏承受力，常陷入焦虑。

过高的焦虑指数不但不利于人的成长，反而会妨碍人的工作和生活。

压力的来源有两种，一种是工作压力，一种是心理压力，而往往是工作压力的加重直接导致了心理压力的升级。

正常的压力是对的，可怕的是重压之下，个人的工作状态受到负面影响，从而使心理问题也陆续出现。

李陆从某大学计算机系毕业后在一家金融软件公司里做软件工程师助理，很快上级便分配给他一个较大的项目，这个项目对他而言是至关重要的：做得好就可以转正并且待遇升级，否则便只有卷铺走人。

接下这个项目以后，他没日没夜地查资料，读程序，连续好几周没有放假，晚上即使睡觉也总是睡不踏实，几乎到了废寝忘食的地步。

经过一个月的努力，他的工作终于迎来了尾声，而他的健康同时也给他亮起了红灯。

在工作和心理的重压之下，强壮的年轻人还是病倒了。

我想，像李陆这样的年轻人，面临如此困境的还为数不少。

如果不学会给自己减压，那么肯定也会走上相同的路径。

面对压力，首先不要惧怕它，要学会把它看轻，看淡；压力无非是一种心理反映，它就如同纸老虎一般，你越是惧怕它，它反而越是强大；另外，减轻心中的压力，关键就是要把自己的心态调整平衡。

在工作中遇到工作量大，难度高等困难的时候，要保持乐观、积极的心态，不能悲观、消极，这样不但不利于工作的进行，反而会由于心理疲惫而延缓工作进程。

所以要想轻松自如地掌控你的工作，就要适当减压，化压力为动力。

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 编辑推荐

《如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活(超值金版)》是一本教你如何更加聪明地工作、生活的经典之作，掌控你的工作——做高效能人士掌控你的情绪——做情绪的主人，掌控你的生活——做生活的智者！

人生的自由和快乐，从你拿起《如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活(超值金版)》开始！

掌控你的工作——工作是人的需要，工作能创造财富。

在工作中，除了要有切实可行的目标、计划之外，还要有端正的态度、科学的方法、扎实的能力、有效的沟通与合作。

世间没有不好的工作，只有做不好工作的人。

掌控你的情绪——一切情绪都来自我们自身，我们是情绪的创造者，也是情绪的调剂师。

我们在任何时候都可以创造自己想要的感受，去体验期望中的情绪。

当我们学会掌控自己的情绪，就能快乐地享受人生。

掌控你的生活——不管怎样，你都应该学会掌控你的生活，实现生活的平衡、和谐与充实。

只有你在各个方面都处于一种平衡、和谐的状态，你的生活才是幸福的、轻松的、充满色彩的；你的人生才有价值和意义，你才能真正享受生活。

谨以此书献给——不能抽出时间陪伴家人的企事业领导者，朝九晚五、压力“山”大的办公室白领，整天来回奔波、拜访客户的一线推销员……



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>