

<<从此，生活不再单调，工作不再>>

图书基本信息

书名：<<从此，生活不再单调，工作不再枯燥>>

13位ISBN编号：9787516402924

10位ISBN编号：7516402923

出版时间：2013-5

出版时间：企业管理出版社

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>

<<从此，生活不再单调，工作不再>>

前言

很多人都有这样的感觉：当一份工作做得稍久一点，比如说三四年或七八年之后，工作稳定起来，好像准确啮合的齿轮，开始稳固地转动；朋友圈和人事圈也稳定起来，日子如深水一般平静而安宁地向前流去，这看似应当是人生最安稳最舒适的日子，然而我们却往往在这样的日子里迷失了自己，变得茫然失措，变得烦躁不安，觉得工作越来越枯燥无味，像老驴拉磨一般每天重复着相同的动作，坐在相同的地方，做着相同的事情，枯燥之至，乏味之极，辛苦不尽，还无聊透顶，却又不得不做继续旋转的陀螺；回到家里，也是日复一日固定而重复的生活和单调乏味的日子，安稳的工作和平静的生活正在把我们推向焦虑的深渊，工作越来越枯燥，越干越不适应，生活越来越单调，越过越觉得乏味和无聊……往日的激情、梦想、乐趣，完全不知道去了哪里，本该激情飞扬的心变得沉重，变得迟钝，变得死气沉沉，了无生气。

除了厌烦，就是乏味，除了枯燥，就是无聊……很显然，这样工作和生活，这样的状态，既不会让我们感受到生活的乐趣，也不能让我们取得工作的成绩。

要想重新燃起工作的激情，重新找到生活的滋味，必须改变自己！

那么，我们又该如何去改变，才能突破工作瓶颈，缓解生活压力，抛开那些对现实的无奈感、对困境的无力感、对工作的厌恶感、对生活的挫败感、对前途的绝望感、对未来的不可预知感，重拾生命的激情，让工作不再枯燥、生活不再单调呢？

本书从改变心态开始，保持生命的激情、把爱注入内心、发现工作的乐趣、创新工作的方法、把工作做出成绩、享受生活的过程以及培养生活的情趣等八个方面，深入解析了我们之所以会陷入这种枯燥和单调、感到乏味和无聊的各种原因，详细探讨了在我们陷入枯燥的工作和单调的生活之后，如何让自己走出心理的阴影，重燃生活的激情，找回曾经的梦想，摆脱日复一日、年复一年单调乏味日子的方法和途径，以期引领那些激情消退、正在步入职业倦怠和焦虑期的员工走出自身的困境，重新找回生活的滋味，彻底摆脱枯燥和单调，远离无聊和乏味，拥有一个健康、成功和丰富多彩的人生。

工作的意趣和生活的精彩无处不在，只要我们改变心态，改变自己，永远保持对生活的激情，用心去热爱自己拥有的工作，用心去追求自己想要的生活，就一定可以把工作干得风生水起，乐趣无穷，让生活过得活色生香，有滋有味！

<<从此，生活不再单调，工作不再>>

作者简介

赵东辉，在职场拼搏二十余年的小有成就者。

其间，跨越媒体、家电、IT、服装、培训等多个行业，从媒体精英、电台节目主持人、企业高管到作家、培训师，他在不同的行业和不同的企业都摸爬滚打过，曾一度被媒体评为著名职业经理人和名噪一时的知名业余作家，发表文章多篇。

李甜凤，自由撰稿人，从事图书策划、撰写十多年，曾经出版过校园类小说《美人鱼手记》、教育类图书《独立的孩子最优秀》以及职场励志类图书《对工作要有责任心》《主动工作让你超越一切》《做一名爱岗敬业的员工》《积极主动地工作》《工作一定要忠于职守》等多部图书。

<<从此，生活不再单调，工作不再>>

书籍目录

第一章 改变，从心态开始 1.工作枯燥、生活单调，都是心态在作怪 2.心态决定状态，改变心态才能改变一切 3.改变不了状态，就必须改变心态 4.有趣的工作和多彩的生活都在你的心中 5.面对枯燥，换工作不如换心情 6.摒弃消极心态，积极面对人生 7.不必苛求完美，时刻保持良好的心情 第二章 保持生命的激情，用激情击退枯燥和单调 1.激情是人生路上的一道绚丽的风景 2.每个人的内心都有炽热的激情 3.燃烧的激情让你热血沸腾 / 42 4.飞扬激情，工作不再枯燥 / 45 5.挥洒激情，生活不再单调 / 51 6.永葆激情，工作更优秀，生活更美好 / 56 第三章 把爱注入内心，一切因热爱而不同 1.爱是世间最明亮的色彩 / 68 2.因为有爱，一切都变得精彩 / 70 3.爱生活，生活从此多姿多彩 / 76 4.工作没有好与坏，只有热爱与不热爱 / 80 5.干一行爱一行，快乐就在其中 / 84 6.像热爱生命一样热爱工作 / 86 7.因为有爱，一切都变得不同 / 88 第四章 发现工作的乐趣，枯燥的工作也能轻松起来 1.工作是一种享受而不是苦役 / 96 2.每一份工作里都隐藏着快乐 / 101 3.找到工作中的乐趣，工作不再枯燥 / 103 4.让眼前的工作成为快乐的源泉 / 108 5.微笑工作，随时保持良好的心情 / 111 6.自我调整，别把坏情绪带入工作 / 116 7.学会忙里偷闲，不要成为工作的奴隶 / 120 8.加班，也可以乐趣无穷 / 122 第五章 创新工作方法，用精彩的创意化解枯燥 1.工作赢在方法，巧干比蛮干更有趣 / 126 2.避免重复，第一次就把事情做对 / 129 3.化繁为简，让工作更轻松 / 131 4.工作中的每一个环节都做到细致入微 / 135 5.拒绝拖延，别让工作追着自己 / 137 6.多想点子，把枯燥的工作干出新意 / 141 7.勤于思考，用独特的创意缔造工作的奇迹 / 143 8.大胆创新，别怕打破条条框框 / 147 第六章 把工作做出成绩，成绩越多乐趣也会越多 1.生活的意味就在享受之中 / 182 2.乐于享受美食，口腹之欢是人生之快 / 184 3.勤于运动，享受健身的快乐和轻松 / 188 4.真心真意爱一场，让甜蜜的爱情成为最难得的享受 / 191 5.珍视婚姻，把婚姻当成事业来经营 / 196 6.享受亲情，让家成为最宁静的港湾 / 202 7.交朋结友，享受纯真的友情 / 205 第七章 享受生活的过程，生活因“享受”而灿然生辉 1.工作有成绩，心中更有兴趣 / 156 2.不断进步才能有效冲淡工作的枯燥感 / 160 3.小小的成绩也能让自己得到乐趣 / 164 4.换个角度看问题，让问题到此为止 / 168 5.直面困境，将压力转化为动力 / 170 6.不断学习，为下一个目标奠基 / 173 7.突破职业瓶颈，不断取得新成绩 / 177 第八章 培养生活的情趣，有情趣的生活决不会单调 1.培养爱好，让8小时之外情趣盎然 / 210 2.轻松的阅读也是一种快乐的享受 / 212 3.在悠扬的音乐中度过一个宁静的午后 / 216 4.提高自己的艺术品位，琴棋书画都是生活的享受 / 218 5.捏捏软陶摄影，把艺术带进生活 / 220 6.旅行是最好的休闲 / 222 7.养养宠物，也是生活的乐趣 / 224 8.种花养鸟，也能娱己娱心 / 227

章节摘录

版权页：1986年，高中毕业的苏少明不顾父亲的反对报考了中国刑警学院刑事照相痕迹专业，他的想法很简单，“一是想子承父业当警察，二是喜欢照相”。

可等拿到录取通知书才知道，他被调整到法化系刑事化验专业。

那是一段痛并快乐着的时光，也是让他成为一名优秀的化验员的最重要的时光。

1990年，大学毕业的苏少明回到玉溪从事刑事化验工作，使他成为了全市闻名的刑事化验“狂人”，对于送来化验的每一份检材，他都有不达目的誓不罢休的执着与勇气。

1993年3月，玉溪发生一起特大麻醉抢劫案，涉案金额高达十余万元。

办案民警送来一小瓶蓝色药粉要求检验，说是从犯罪嫌疑人身上搜到的。

苏少明和同事用气质联用仪进行检测，可最后没能确定药物成分。

苏少明没有放弃，在反复阅读药瓶上的残留标签，又查了许多资料后，他初步断定可能是三唑仑。

为了慎重起见，他托人买来了药物样品，通过多方检测，最终确认是三唑仑，接着他又从受害者的血液、尿液和喝剩的饮料中检出了三唑仑成分，为案件侦破提供了科学证据，使犯罪嫌疑人认罪伏法。

而在此之前，省公安刑事技术部门尚未有检出三唑仑的先例，苏少明靠他的学识和执着拿下了这个第一。

“严谨、踏实、执着，为刑事化验工作可以不顾一切。

”这是同事对苏少明最为中肯的评价。

工作至今，他平均每年加班五十多个工作日，勘验各类案件现场三百五十余次，参与检验鉴定刑事案件三千二百余起，无一差错，为侦查破案提供了大量线索，也为法庭诉讼提供了大量有力证据。

此外，他还利用自己高超的技术水平先后为外地公安机关检验疑难案件检材两百余起。

<<从此，生活不再单调，工作不再>>

编辑推荐

《从此,生活不再单调,工作不再枯燥》告诉大家：用心投入，单调和枯燥也是一种乐趣；懂得知足，劳累和辛苦也是一种幸福。

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>