

<<工作其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<工作其实很简单>>

13位ISBN编号：9787540755829

10位ISBN编号：7540755822

出版时间：2012-3

出版时间：漓江出版社

作者：张怡筠

页数：175

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>

## <<工作其实很简单>>

### 前言

没有EQ，就没有生产力！

在企业界做培训，中场的休息时间，总经理聊起了最近的经验。

他说，前几个月公司招募新血，在成堆的履历表中，有一张特别地让人眼睛一亮。

这名应征者学经历完整，从小到大不但都念第一志愿，而且还都是第一名毕业。

更了不起的是，职务所需的相关的证照他全部都有，就连不太相关的证照，他老兄竟也有两张。

这么优秀的人才，当然不能放过。

很快地，这张履历表传遍了公司的大小主管，人还未到，就已经引起一阵不小的骚动。

求才的部门主管为大家下了结论：“有了这个人，我们就可以轻松许多啦！”

不料到这名新人进来二、三星期后，工作状况却始终毫无进展，交办的任务迟迟没有动静，主管忍不住，开口问：“为什么你都没做出成绩？”

他老兄脸色一垮，十分不悦地回答：“身边的同事超讨人厌，看到他们就不爽，哪有心情做事？”

总经理很是感叹：“本以为挖到了宝，没想到竟是个怪胎！”

这名员工什么都会，却什么都不做，因为他缺少了良好的工作EQ(情商)，因而阻碍了工作表现。

这就好似有着顶级品质的米，却少了那旺盛的火焰，生米因而煮不成熟饭，也就无法创造预期的经济效能。

因此，在现今竞争激烈的职场，想要出类拔萃，你我除了要拥有足够的专业知识及技能，更需要培养超优的工作情商，才能引爆出亮丽的工作绩效。

企管专家们把工作情商视为“情绪生产力”，因为事实的真相是：没有情商，就没有生产力！

然而说起“情商”，许多人心中会浮现一个疑问：“这名词不是已经过气了吗？”

这也难怪，因为自从一九九五年全世界掀起EQ热潮后，各式各样有着Q的名词，紧接着排山倒海出现，让人不免有些倒胃口。

然而事实上，在心理学及管理学方面，“EQ”非但没过气，相关的研究还正方兴未艾，沸沸扬扬地继续开展情商主导的新世纪。

多年来在五百多家企业做培训的经验告诉我，工作的资历深浅与一个人的工作情商，并无绝对的相关性；而不论在职场待了多久，只要愿意栽培自己，不断学习，就一定能提升工作情商，将自己打造成为职场中最有价值的员工(MVP；Most Valuable Person)。

这本书采用了学者丹尼尔·高曼(Daniel Goleman)的工作情商理论架构，逐一介绍每一项重要的工作情商能力之实务做法；再加上我个人对职场情商的研究心得及体会，希望能提供一套完整而实用的工作情商养成守则，帮助大家真正乐在工作、成就自己。

最后，希望你能感受到这本书的诚意，并祝福你能掌握情商，成为最耀眼的职场明星！

张怡筠2007年10月于上海

## <<工作其实很简单>>

### 内容概要

职场竞争越来越激烈，面对比自己年轻、比自己学历高的新同事，想要出类拔萃，好像不是那么容易的事情了。

且听超人气心理学家张怡筠博士向你道来：在工作中脱颖而出其实很简单，除了拥有足够的专业知识和技能，更需要培养出优秀的工作情商。

《工作其实很简单》，就是一堂堂轻松实用的工作EQ培训课，为大家提供了一套完整而实用的工作情商养成守则，帮助大家真正乐在工作，成就自己，成为职场最耀眼的明星，引爆亮丽的工作绩效。

## <<工作其实很简单>>

### 作者简介

张怡筠，被媒体誉为“心灵魔术师”，活跃于媒体的心理学专家（上海电视台《心灵花园》、东方卫视《幸福魔方》、湖南卫视《变形计》等栏目人气嘉宾/主持），“爱上情商网”（www.iLoveEQ.com）网站主持人，资深企业培训师（国内外著名企业逾六百家，如微软、IBM、花旗银行、宝洁、诺基亚、中国银行、中国电信、宝钢等），著名时尚专栏作家，并曾任研究所副教授11年。

从小立志要成为心理专家，高考时以第一志愿进入心理系，毕业后负笈美国，在乔治亚理工学院（Georgia Institute of Technology）取得心理学博士学位。

兴趣是看人、看书、看世界，口头禅为“EQ（情商）其实很简单”，是第一位以中文写作EQ专业书籍的学者，1996年出版的畅销书《EQ其实很简单》，引领华人社会重视及学习情商的热潮。

近年来，工作重点为情商的全方位研究及推广，专业的学理训练，丰富的演说经验，使得张博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展出实用的生活技巧。以“轻松说道理，明确讲做法”的独特风格，广受大众欢迎，帮助大家提升心理素质，在爱情、婚姻、家庭、职场中轻松穿行。

著有《爱，问张博士》《爱情其实很简单》、《幸福其实很简单》、《工作其实很简单》等。

## <<工作其实很简单>>

### 书籍目录

自序 情绪生产力 没有情商，就没有生产力！

职场赢家的制胜关键 EQ是什么？

就业准备篇——抢得职涯先机，立刻脱颖而出！

要找工作，先打破迷思 做好心理准备，冲刺就业跑道  
面试成功，让你赢在起跑点 把握机会，秀出最棒的自己  
拜码头，赢人心 多拜码头，就少吃苦头  
老板到底要什么？

透视上司心理，创造双赢互动

掌握职场PDA，表现更亮眼 菜鸟必备的职场利器

大事小事，都是学习契机 看似琐碎的任务，也能增长实力

待业中的心理调适 调整情绪，自信再出发

工作价值篇——完成自我实现，真正乐在工作！

乐在工作的心理密码 赋予心理意义，增加工作动力

你的工作好玩吗？

自己懂得好玩，工作就一定好玩

中了彩票，继续工作？

为乐趣而做，而非为钱而做

要做，就兴高采烈地做 去除“被迫害妄想症”

情绪调适篇——发挥情绪效能，创造亮眼业绩！

情绪为何难缠 理性与感性的战争

做自己的情绪侦探 没有情绪自觉，就没有情绪管理

拆除你的情绪地雷 改变制式反应，防堵负面情绪

出色的员工，必是出色的演员 按照情绪脚本，施展工作演技

用幽默锻炼情绪肌肉 幽默是最好的情绪防弹衣

打造幽默的工作能力 在幽默中发挥创意，解决问题

避免悲观，才能造就乐观 通过自我对话，挣脱悲观陷阱

谁从哈哈镜看世界 还原想法，走出低潮

迎接挑战篇——积极应对逆境，化危机为转机！

大脑SPA，减压秘方 放松，是为了有更耀眼的表现

期待成功，让你愈压愈有力 你的态度，决定压力的好坏

悲观，不一定悲哀 善用防卫性悲观的正面力量

七大通关秘技，抢救挫败心情 事与愿违，该怎么反应？

高AQ，度低潮 培养良好的挫折忍受力

我变，我变，我变变变 推行自我改造，以善变应万变

人际沟通篇——洞悉职场互动，让你更受欢迎！

你会读人吗？

察言观色，洞悉人心

## <<工作其实很简单>>

其实我懂你的心 同理心，让你更受欢迎  
气你在心口难开 解决心情，才能解决事情  
接受批评，如何心平气和？  
批评是自我成长的重要指引  
学习说“不”，压力却步 适时拒绝请托，重拾工作绩效  
与办公室政治共舞 操练办公室政治的基本动作  
办公室政治，可以很优雅 修习办公室政治的进阶课程  
效能提升篇——学习Work Smart，快乐又有效率！

没时间？  
一起来找时间！  
时间管理，帮效率加分  
有沟，一定通！  
创造双赢圆满的EQ沟通  
人生无处不谈判 做好谈判前的心理建设  
成为无往不利的谈判专家 高EQ的超效谈判技巧  
把抱怨客户变成忠实客户 处理客户抱怨的黄金步骤  
做个优质团队人 展现团队技巧，提升自我价值  
今天你分享了没？  
培养教练特质，帮助他人成长

## <<工作其实很简单>>

### 章节摘录

版权页:就业准备篇——抢得职业涯先机，立刻脱颖而出！

要找工作先打破迷田做好心理准备，冲刺就业跑道又到了一年一度拍毕业照的季节。

在艳阳下跟穿毕业服的学生们合影，看着眼前一张张戴着学士帽的年轻脸庞，我在心中暗忖着，日子过得真快，转眼又将送出一批社会新人。

向大家道贺，即将展开工作生涯，的确是件令人兴奋的事。

我随口问了一句：“准备好上路了吗？”

”唧唧喳喳的人群霎时安静了下来。

之后有人接了口：“不知道耶，到底怎么样才是做好准备了呢？”

真的很害怕，万一——进社会，就死得很难看怎么办？”

”面对着学生们的这份惶恐，我不禁想起前阵子，一位企业界主管跟我聊起任用无经验的社会新人的感想：“别说他们会担心不适应，我们公司才更害怕呢，用错人麻烦就大喽。

”看来找工作确实就像找伴侣，员工与雇主双方都得相互适应，才可能让大伙儿都乐在工作，并共创利益。

而凡事起头难，对于刚从校园转换至职场跑道的社会新人而言，做好就业的心理准备，将会是决定起跑是否顺利、能否适应成功的关键因素。

你的工作态度正确吗？

什么样的工作心态才是正确的呢？

你是否已调整出合适的就业态度了？

先一起来测验一下你目前的工作态度吧！

## <<工作其实很简单>>

### 编辑推荐

《工作其实很简单》：引爆情绪生产力，让你成为职场的闪亮明星!



<<工作其实很简单>>

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>