

<<上班奴的自我救赎>>

图书基本信息

书名：<<上班奴的自我救赎>>

13位ISBN编号：9787546339528

10位ISBN编号：7546339529

出版时间：2010-11

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：李少辉

页数：245

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>

## <<上班奴的自我救赎>>

### 内容概要

我们就像一只飞鸟，因为迷恋于地上的“鸟食”而忘记飞翔。

我们都渴望自由，但是又不断地被欲望束缚。

不去飞翔，我们永远也体会不到飞翔的乐趣，到了天空之后，我们才明白地上是多么痛苦。

## <<上班奴的自我救赎>>

### 作者简介

李少辉，祖籍山西吕梁，图书策划人。

穿过军装，扛过枪。

后进入图书出版行业忝身编辑队伍，为别人作嫁衣裳，现为某图书出版公司主编。

著有长篇小说多部，出版散文集《我在爱中彷徨》、随笔集《夜魂》、诗歌集《别了，撒哈拉》、《幸福在唱歌》，中篇小说集《秀娥之死》等，在全国各地报刊、杂志发表作品数十篇，百万余字。

亲自操刀策划的图书有：《中国历代名妓》、《大清秘史》、《光武中兴》、《帝王谋略》(15册)、《帝国的早晨》、《三国大谋略》、《读史的智慧》、《大学生要读的100本书》、《哭泣的历史——正说走西口》、《历史的迷踪——你所不知的历史真相》、《历史翻不过去》、《血凝——揭开古代帝王的身世疑团》、《高房价还能撑多久》、《帝国的坏脾气》、《猎富时代——激活你的财富基因》等。

## &lt;&lt;上班奴的自我救赎&gt;&gt;

## 书籍目录

序第1章 上班奴所面临的苦恼 我们为什么工作 自从有了工作我就不快乐 先就业再择业——20几岁决定你的一生 要为自己工作 牢记你的痛苦 加班背后的痛苦 老板忽悠,员工拼命 用生命换取金钱 不要忽视自己的健康 家庭·工作——遗忘还是背叛 看上去很美 左手婚姻,右手工作 婚姻工作两手抓 保卫婚姻 是谁“动”了我们的“钱途” 踏破芒鞋奔“钱途” 影响“钱途”的主观因素 月光族——今朝有酒今朝醉 白领丽人——酸酸甜甜就是你 白领丽人辛苦更“心”苦 走进白领丽人的“不正常”生活 辛苦是为了更好地活着 健康小知识:对自己负责 蜗居——都市白领难以承受之痛 工资永远跟不上房价的飙升 为了生存,什么都认了 我们这一代为什么这么累——被“奴”的80后第2章 不要做工作的“奴隶” 认识工作的价值 工作的真正内涵 追寻有价值的工作 最有价值的工作——符合你的个性 不要乞讨一份工作 尊严——人生的脊梁 揭穿“顾客就是上帝”的谎言 当女职员遭遇性骚扰 人格与尊严不容侵犯 秀出你的个性 完美的个性就是智慧的体现 不要让单调的格子间磨掉了你的个性 没有谁能主宰得了你的人生 真正有个性的工作——符合你的人生第3章 上班奴应该学会三剂“保命”针 职场环境影响你的人生 审视你周围的实物环境 被环境改变的鸭子 不同的组织。

不同的人生 你离你的事业组织有多远 把自己看透——“保命”第一针 看透自己才能看穿工作 感性是否总让你吃亏—女人 你的性格是否与众不同——男人 不要让坏习惯毁掉你的未来 滤过沙子再上路 把你的上司看透——“保命”第二针 如何看透你的上司 你有计策,我有对策 当你和上司不和时 上司的眼神传达心思 保持清醒的头脑——“保命”第三针 职场需要切忌的细节 学会拒绝,学会说不 当遭遇职场小人 别给自己寻烦恼——职场新人第4章 上班奴巧妙应对职场困惑 不想工作你可以有更多的选择 不要再自欺欺人 揭穿“怠工”的真正内幕 你有更多的选择——寻找核心自我 上班奴应该学会选择,舍得放弃 别让跳槽和转行要了你的命 跳槽需要重视发展 跳槽不要跳错道 要跳就跳出人生的高度 转行——救命的稻草 转行需要避免的四种误区 当别人否定自己——永远选择真理 总有一条路能走得通 别让否定成为你的负担 上班奴不该总是夹着尾巴生活 30岁后职业女性——自信才能自救 30岁是职场女人的一道坎儿 30岁职业女性——无处安置的焦虑 谁给你带来的困惑 找回自信——你的生活会更精彩第5章 上班奴最该懂得的快乐要素 快乐是成功的最大资源 寻找核心的快乐要素—兴趣 工作着,是郁闷的?

将兴趣进行到底 调节心情的小指南 发掘你的天赋 什么是天赋 天赋对你的影响 不要再忽视天赋的存在 天生我材必有用——发掘你的天赋 健康是成功的第一资本 身体是成功的资本,健康是快乐的源泉 健康小指南第6章 上班奴该有一个可以实现的理想 为自己工作 上班奴不该有的跳蚤人生 为自己工作,忙着并快乐着 在“渔翁”与“海滨游客”之间找平衡 发现你成功的资本 一切成功都可以解释 能赢的人都有一个好心态 制定一条成功路线图 成功者赢在职场技能

## <<上班奴的自我救赎>>

### 编辑推荐

你有没有问过自己是否快乐？

你拼命地工作，不敢休息，不敢换工作，不敢结婚，甚至不敢生病。

然而，当有一天你终于拥有了金钱、地位、房子、面子时，你却发现你失去了健康，失去了青春，失去了很多珍贵的东西、珍贵的人。

当你拥有了一切的时候，你却变得越来越不开心。

为什么？

房奴、车奴、孩奴、卡奴、证奴、节奴、上班奴……我们进入了“奴”时代。

上班族疲于奔命，伪幸福？

这是一本写给上班族的快乐“圣经”。

玩转职场潜规则，向“奴”说“不”！

<<上班奴的自我救赎>>

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>