

<<上班没那么累，幸福没那么贵>>

图书基本信息

书名：<<上班没那么累，幸福没那么贵>>

13位ISBN编号：9787548407522

10位ISBN编号：7548407521

出版时间：2012-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：拥蓝

页数：240

字数：167000

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>

## <<上班没那么累，幸福没那么贵>>

### 内容概要

作为一本职场心灵书，《上班没那么累，幸福没那么贵》着眼于当下上班族普遍的心理状态和工作、生活状态，讲述了一整套贴近生活实际的幸福方法论。

这本书的主题非常鲜明——未来十年，上班族怎么活？同时提出了一个很好的命题：未来十年生活得最好的，必将是那些能带着幸福感去工作的人。

作者翔实而客观地分析、描述了当下年轻的城市上班族的心理状态和工作、生活状态，即：对未来渺茫、缺乏激情、浮躁、疲惫、不安全感，并深入浅出地探寻了这种情况出现的原因，最后得出了“有激情才有动力，才有创造力，才有行动力”的结论，力求能为城市上班族读者指出一条切实可行的心灵释放和自我寻求安全感的现实之路。

<<上班没那么累，幸福没那么贵>>

作者简介

拥蓝，职业心理健康概念倡导者，长期从事职业幸福感研究工作。  
作品散见于各报纸、杂志专栏。  
目前致力于职场、心理等类型的图书创作。

## <<上班没那么累，幸福没那么贵>>

### 书籍目录

第一章 工作是人生的幸福所在  
工作是人生的价值，是幸福所在  
把工作炼成人生的事业  
主人翁心态，激发工作幸福情绪  
态度赋予工作足够的生命力  
担当使命，将负责进行到底  
努力工作，实现更大的生命价值  
第二章 你，幸福工作着吗？

工作，我为谁？

瞧不起自己的工作就是瞧不起自己  
别让你的工作成鸡肋  
赚钱更要赚乐趣  
要公平，首先要有耐心  
能够被“利用”，其实是一种幸福  
第三章 世界上没有卑微的职业，只有卑微的工作态度  
将“心”比“薪”——心甘情愿，薪水自然高  
生老板气不如自己争口气  
调整好与老板相处的情绪  
敢做敢当，勇于承担  
低调加高调等来幸福高回报  
严谨对待工作，你得到的会更多  
积极敬业，超越老板的期待  
加班——且累且快乐  
忠诚于工作，就是捍卫自己的幸福  
舍得付出，品味幸福  
第四章 工作有激情，幸福是和公司一起成长  
乐意“泡”办公室  
幸福工作来自于你对工作日的满心期待  
用工作的热情激发无限的斗志  
学会感恩，幸福工作  
“十心”实意，享受和公司一起成长的幸福  
激情会让你的工作价值无可替代  
第五章 幸福源自成功，赢在执行  
灵活主动，不做按钮式员工  
积极主动，实干才会幸福  
成功在于行动，执行贵在自发主动  
工作，“我”的价值无可替代  
每天多做一点，让自我价值更高一点  
第六章 明确目标，幸福来得更实在  
给梦想戴个可视镜，让目标切实可行  
目标具体化，成功可以小步走  
幸福工作必须合理规划目标  
把个人理想与工作目标相结合

<<上班没那么累，幸福没那么贵>>

注重结果，更注重工作的过程

目标完成在昨天，幸福也就来得早一天

第七章 幸福同使命，要有卓越的工作质量才能实现

高效完成工作的第一前提是服从

只为进步找理由，不为退步找借口

拒绝“差不多”，远离“还可以”

用执著求得工作零缺陷

做好一件又一件的小事，工作状态自然改变

离专注有多远，你离卓越就有多远

压力恰恰是幸福原动力

第八章 挑战不可能的报酬几乎总是幸福

乐于尝试和改变，原来我可以这么优秀

勇于跨出一小步，人生将质变一大步

拒绝“拖延”，幸福经不起邋遢

勇敢体验第一个吃螃蟹的幸福

幸福人生里容不下懒惰

当努力插上冒险的翅膀

工作勇于创新，幸福总是来得出其不意

第九章 幸福蓄电池，及时充电才能更长久

睡前两小时，给自己的大脑充充电

坚持和坏习惯说再见

谦虚一点，自己永远有提升的空间

自信，总让我们比别人更优秀

自己来导演现实工作里的幸福话剧

第十章 幸福工作不只是在八小时以内

可以不上班，但是不能不工作

幸福工作，要学会智慧取舍

磨刀不误砍柴工，幸福工作要适时放松

幸福工作，健康为本

懂得给心灵减负，才能提高幸福指数

淡定，工作幸福是一个积累的过程



<<上班没那么累，幸福没那么贵>>

编辑推荐

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>