

<<快乐工作获得幸福生活>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作获得幸福生活>>

13位ISBN编号：9787550211322

10位ISBN编号：7550211329

出版时间：2012-12

出版时间：王于蓝 北京联合出版公司 (2013-05出版)

作者：王于蓝

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>

## <<快乐工作获得幸福生活>>

### 内容概要

本书通过全方位的利用积极心理学调整工作中的状态和自身性问题的挖掘，以案例的形式说明工作也可以是一件很快乐的事情。

书中列举了一些提高工作绩效的方式方法，可以有效调节低落的情绪以及由于压力过大对工作造成的影响。

## <<快乐工作获得幸福生活>>

### 作者简介

王于蓝，留日教育心理学硕士、MBA，清华大学总裁班客座教授，资深咨询师、高级培训师，南天竺管理咨询有限公司董事长、总经理。

作者凭借专业的心理学教育背景，及其多年积累的经营管理经验，在企业战略及高效团队塑造培训领域有着独到的见地，在触及企业发展和员工个人成长等方面，有着丰富的积累。

## &lt;&lt;快乐工作获得幸福生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章心智模式引导工作状态 一、打开你的世界 被你忽略的正能量 不可思议的心智模式 快乐的心智模式 二、适者生存的心智模式 自然界的生存法则 现实的启示 改变从认识自己开始 三、职场的心智模式 关于上班那点事 公司究竟是谁的 小蘑菇也有春天 职场胜任力 职场自我角色认知 四、改变思维的心智模式 偏见世界里的心智模式 没走过的地方也会有路 换个角度，带来财富 限制思维就是限制能力 “不可能” 耽误人 不放过任何一次 “灵光一现” 锻炼思维的小习惯 五、积极向上的心智模式 为什么你还是穷人 好好先生还是好好小姐 方法总比问题多 不怕打击的AQ 六、感恩的心智模式 第二章选择，可以是种正能量 一、选择，是权利，更需要智慧 人生的选择 职场中的某些转机 同样的环境，不一样的生活 二、选择的期望值 没有什么是为你事先准备好的 期望的魔咒 上帝从不为难头脑简单的人 不要太在意第一份工作 三、选择的勇气——植入正能量的开始 勇气“四部曲” 主动乎，被动乎 爱拼才会赢 四、迈出选择的脚步 拿走你的梦想，谁都甭想 像照顾恋人一样认真照顾工作 耕牛也可以跳舞 工作怕“慢”，成功怕“急” 吾日三省吾身 第三章有效沟通的正能量，可以让工作更顺畅 一、沟通——强大的力量 沟通的“多巴胺” 沟通不仅仅是说话，也是个人能量的展现 沟通的难度在哪 三、有效沟通 沟通与有效沟通的差别 有效沟通的“三颗心” 人际关系的“八阵图” 四、如何达成有效沟通 尊重——沟通的前提 关心——沟通的催化剂 不要抛弃了耳朵 说话，说好话，体会赞美的能量 五、职场内的沟通 如何面对格子之间的障碍 往上沟通——与领导沟通的原则是开心工作的台阶 往下沟通——处理好与下属的关系 水平沟通——推倒“部门墙” 拒绝的“五要、五不要” 第四章高效执行，激发正能量 一、缺少执行力，一切都是空话 缺什么别缺执行力 二、高效执行六诀 精神要“恒” 作风要“硬” 文化要“刚” 反应要“快” 流程要“精” 第五章压力管理，释放多余的能量 一、情绪压力的剖析 压力的本质 压力的破坏 压力的种类 情绪压力对身体的伤害 情绪压力的误区 如何处理办公室的“情绪传染” 你的职场快乐指数 二、压力管理“洗髓经” 八式 第一式——己所不欲，勿施于人 第二式——寡欲则宽 第三式——往者不可谏，来者犹可追 第四式——存平常心，尽人事 第五式——骨宜刚，气宜柔 第六式——常乐观 第七式——欲治其国者，先齐其家 第八式——动静得宜，练养结合 三、左手责任心。 右手胜任力 四、没有“他们”。 只有“我们” 五、责任与职位 第六章 目标管理，发挥正能量的激素 一、航行的灯塔 目标管理的功效 目标管理的威力 ..... 第七章快乐工作法之生命金字塔

<<快乐工作获得幸福生活>>

章节摘录

## <<快乐工作获得幸福生活>>

### 编辑推荐

《快乐工作获得幸福生活》是一本让你的工作、职场关系变得美好而圆满的成长能量书！

快乐工作、幸福生活之最贴近生活的枕边书！

一场席卷全球企业的幸福运动。

世界500强引领幸福员工运动，所有员工积极参与！

马云、史玉柱、王石、柳传志等知名国内企业家大力引领并推动的幸福员工运动！

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>