

<<上班不为奴>>

图书基本信息

书名：<<上班不为奴>>

13位ISBN编号：9787560267708

10位ISBN编号：756026770X

出版时间：2011-4

出版时间：东北师范大学出版社

作者：潜龙

页数：235

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>

<<上班不为奴>>

内容概要

你是否经常感到倦怠，甚至没有工作的冲动?是否对自己的前景开始担忧?是否为工作焦虑烦闷，夜夜失眠?是否感到才思枯竭、江郎才尽.....如果是，那么恭喜你，你已经是一个标准的上班奴。上班奴的命运并不是上天注定的，也不是有人强加给你的，而是你自己造成的。要改变状况，必先改变自己。假如有一天，你能大声宣布：上班不为奴!那么再次恭喜你，你已经成功解救了自己。

<<上班不为奴>>

书籍目录

第一章 揭秘：成为“上班奴”的真正原因

是谁?你逼成了“上班奴”

上班为什么会变得痛苦不堪

“上班奴”原因之一：能力太差，还总想拿高薪

“上班奴”原因之二：工作看上去很美，干起来很烦

“上班奴”原因之三：努力表现，却总被领导打压

“上班奴”原因之四：人际关系恶劣，办公室像“冰窖”

“不思进取”是一种病毒，会让你陷入困境

工作压力太大，到底该怎么办

走出高压环境，是解救自己的第一步

运动缓解压力，快乐舒展情绪

第二章 跳槽并不能摆脱“上班奴”命运

你为以会“被迫跳槽”

宁可坐井观天，也别做上蹿下跳的“青蛙”

盲目跳槽，到哪儿都是“上班奴”

先权衡一下利弊，再跳槽也不迟

“高薪”是个陷阱：看不见的隐性成本

薪水不是一切，“升值”才是目的

掌控金钱，而不是被金钱掌控

改变自己，比改变工作更重要

第三章 无法改变环境，就设法改变自己

第四章 塑自信，你并不比同事“低能”

第五章 经营自我，抬高你在老板心中的价值

第六章 生气不如争气，提高能力才是硬道理

第七章 要让老板重用你，先让老板看见你

第八章 疏通人际，5分钟让自己左右逢源

第九章 每天刷新自己，永远做强者

第十章 经常充电，给自己的前途投点资

<<上班不为奴>>

章节摘录

版权页：许多人确实试图延长他们的工作时间，以完成更多的工作。但那毫无作用。

工作不是固体，它像是一种气体，会自动膨胀，并填满多余的空间。

因此，时间管理专家并不鼓励你为忙完一天的工作而延长工作时间。

例如，一个计划到下班时还没写完，也许你会自然地对自己说：“我会在晚上把它写完。”

因为你把晚上当做了白天的延伸。

这不仅影响家庭和社会生活，还降低了工作效率，你成了整个事件中唯一的受害者。

与此同时，另外一些人也有一大堆要做的事情，但他们却能在工作和私人生活之间保持一种健康的平衡。

这些职场精英的秘诀就是：在工作时保持高效，从而得以在合理的时间内离开办公桌。

如果你做不到这点，就会精力不济，创造力低下，最终危及健康。

时间是公平的，卓越的人并不能获得更多的一份。

但是，有些人用同样多的时间做了比别人更多的事。

这些人显得更有掌握时间的窍门，这种窍门是我们需要学习的，它可能是成为高效能人士最有价值的工作方法。

从某种意义上说，效率胜于完美，时间决定成败。

完美主义的人常因过度在意无法达到百分之百，而使得不完美的部分反而越来越多。

在这个变化迅速的时代里，你必须做的计划和工作就像跨栏一样，你不应该碰倒栅栏，但是少碰倒一个栅栏不会有额外的加分，你只能跳过去。

同理，如果你所做的计划需要在很短的时间内跨过很多栅栏，那么你花费太多精力在第一个栅栏上，就会精疲力尽，而没有多余的力气完成剩下的部分，同时，你的速度也会减慢。

然而，最好的跨栏选手会仅以细微的差距跳过所有的栅栏。

其中的秘诀就是，运用高效的方法赢得胜利。

因此，每个职场中人都必须是自己时间的管理者，以提高个人的绩效。

用以下10种方法，可以帮你认清每天必须完成的工作并找到完成任务的策略。

<<上班不为奴>>

编辑推荐

《上班不为奴:彻底改变职场命运的自我救赎之道》：你，是可怜的上班奴吗？

起的比鸡早 睡的比狗晚吃的比猪差 干的比驴多你是上班奴？

为了工资必须受罪，点头哈腰就差下跪；日不能息夜不能寐，老板一叫立马到位；屁大点事不敢得罪，一年到头不离岗位；假期福利统统作废，身心憔悴无处流泪；逢年过节家人难会，克扣工资让人崩溃；开发客户经常喝醉，不伤感情只好伤胃；工资不高还装富贵，拉拢人情经常破费；五毒俱全就差报废，稍不留神就得犯罪；抛家舍业愧对长辈，身在其中方知其味；不敢奢望社会地位，全靠傻傻自我陶醉。

<<上班不为奴>>

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>