

<<如何爱上你的工作>>

图书基本信息

书名：<<如何爱上你的工作>>

13位ISBN编号：9787561345160

10位ISBN编号：756134516X

出版时间：2008-12

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：简·布歇尔

译者：陈允

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>

<<如何爱上你的工作>>

前言

别让这本书的题目给骗了！

不管你现在的工作是真的让你讨厌，还是让你觉得屈才，你都可以从这本书中获得帮助！

看完全书，你很快就会发现，你已经掌握了一系列改善上述两种情形的方法，这些方法都是经过了实践证明和检验的。

也许你与同事相处得不融洽，也许你和上司的关系不尽如人意，也许你的公司连任何一本杂志的“前一千强”企业名单都上不了。

对于这些情形，本书都提供了应对策略和应对技巧。

但是，先别忙着高兴，还有事要做。

而且要做就得从你做起！

虽然工作越来越依靠技术，但人依然是工作中的核心。

从本书的字里行间你可以看出简·布歇尔在处理人际关系方面的专长。

通过分析我们每天接触的不同性格的人，你会发现使工作关系变得和谐融洽的秘诀。

这一路简都会带领着你，向你解释最新的工作调查结果。

她以日常生活中与我们相关的真人真事为例。

告诉你即便是最深的黑暗中也藏着一线光明。

但是，如果你没有审视过自己的灵魂，你是不会察觉到这一点的。

所以，如果你真的想“得到这个工作，并且干下去”，首先就要采纳本书的建议。

不久之后，你也许还会发现自己希望“得到这个工作，并且爱下去”呢！

<<如何爱上你的工作>>

内容概要

简·布歇尔在处理人际关系方面的专长。

通过分析我们每天接触的不同性格的人，你会发现使工作关系变得和谐融洽的秘诀。

这一路简都会带领着你，向你解释最新的工作调查结果。

她以日常生活中与我们相关的真人真事为例。

告诉你即便是最深的黑暗中也藏着一线光明。

但是，如果你没有审视过自己的灵魂，你是不会察觉到这一点的。

美国07年度最佳职场畅销书、亚马逊网站超白金五星排行、你职业生涯的制胜枕边书…… 帮你摆脱来自上司、同事、下属、办公室政治、办公室恋情的烦恼。

告诉你使你能快速进入角色，火箭提升，加薪，出类拔萃，超越群伦的私密要诀。

<<如何爱上你的工作>>

作者简介

商务咨询师简·布歇尔在俄亥俄州立大学获得理学学士学位和硕士学位。她曾经在那弗里达大学进修博士课程，是戴顿大学，莱特州立大学和辛克莱社区学院的兼职教授。

布歇尔已有三本著作，《自信交流手册》(Career Track出版)《身心相连》以及《如何爱上你的工作》未经修改的版本(Thomas Nelson出版)。

布歇尔还是国家报纸的专栏作家，她的文字常见于各类商务日报、商务周刊，也为生活杂志撰稿。

布歇尔还获得美国注册专职演讲师的称号，全美国只有不到8%的专职演讲人员获得了此称号。

布歇尔现开办了布歇尔咨询公司，这是一家获得国家认可的专业咨询公司，专门提供组织效率、职业发展和交流技巧方面的咨询。

她不仅是个精力充沛的演讲员，还是个高级主管教练，她的客户中有小企业，也有财富500强企业，如通用汽车、IBM和《INC》杂志，还有美国空军。

她受到过诸如议员奥林·哈奇等名人的好评，还曾和诺尔曼·施瓦茨克普夫将军同台演讲。

<<如何爱上你的工作>>

书籍目录

前言感谢第一章 如何爱上你讨厌的工作 在工作中你可以得到更大的满足第二章 如何再度与你的工作坠入爱河 为工作增添激情的十二种方法第三章 如何爱上你讨厌的性格 性格分类 浪漫安琪儿 善于适应, 乐于接受是情感成熟的表现 违背自己性格的工作 你有没有掩盖自己的真实性格?

人人都能通过的测试第四章 如何爱上你讨厌的老板 管理技能 在劳雇关系中采取主动以求改变 了解老板的脾气第五章 如何爱上你讨厌的同事 交流 倾听 给别人一点尊重 改善你和同事的关系 承认差异 放弃你的控制欲 其他要点 态度积极第六章 如何爱上你讨厌的公司 规模: 太大, 太小, 还是正好?

在小公司里寻求工作的满足感 企业文化: 太激进。

太保守, 还是恰到好处?

适应企业文化 道德: 一个敏感的话题第七章 如何爱上你自己 树立自信的技巧 工作是你个人价值的来源吗?

自我形象如何影响工作 要发现工作中的自卑状态 帮助树立自信的方法 什么是“发掘你的潜力”?

第八章 如何爱上你讨厌的压力 为什么现在的我们那么容易被压垮?

承认压力管理的必要性 不同性格的人可以承受不同程度的压力 如何应对生理压力 如何应对精神和情感压力 压力和企业文化 精神和情感压力处理不当导致的后果 你是否有被压垮或患抑郁症的危险?

压力的紧急应付措施第九章 如何爱上你讨厌的批评 提出批评和接受批评 你的反应 愤怒: 被误解的情绪 处理工作中的虐待问题第十章 抛弃你讨厌的工作 分析一下你目前的工作 权衡利弊 辞职的理由: 从未来老板的角度看问题 辞职时不该做的事 如何以积极的态度离职 辞去原职, 自主创业 肯尼的选择

第十一章 失去你爱的工作 应对策略 新的工作策略 如果你面临裁员 考虑如何选择, 谈谈自己的打算 下面的章节专门针对雇主第十二章 如何爱上你讨厌的员工 代沟和人员调换 行为缺陷 性格冲突 总会有害群之马 应对有问题的员工第十三章 满足员工的需求 压力 精神疾病和上瘾现象 自信 反对

家庭暴力也是公司的份内之事 生理残疾 读写能力和基本技能 与员工合作第十四章 我们都讨厌的业绩测评 为相互交流起好调子 各式测评系统概览 明确工作预期 测评成效 规划未来业绩和发展 人际交流 测评效果不甚理想 业绩测评的价值第十五章 激励员工爱上自己的工作 成为自己理想中的领袖 其他激励方式 你自己也要保持动力第十六章 生活之轮: 在不平衡的世界中保持平衡 生活之轮: 轮辐如何支撑轮环结束语推荐书目

<<如何爱上你的工作>>

章节摘录

应对策略要允许自己失落如果工作对你来说很重要，那么失业的确让人痛心。

失去任何东西都会让人痛苦，失业也不例外。

多年来的调查表明，在痛苦的生活经历排行中，失业位居前列。

允许自己为失业掉眼泪，发火或者苦恼吧，否则，你会发现自己否认了失业的痛苦，而否认其实是自欺欺人的陷阱，最终会将你困住，深陷沮丧愤怒的情绪中不能自拔。

虽然你可以难过多久是没有规定的，但是你要注意，如果你自己无助和无望的情绪一直在持续，那么你的痛苦已经加深了。

如果发展为抑郁症，那你应该立刻去看医生，或者去做心理咨询。

允许自己苦恼的目的是最终理清思绪，将起初强烈的情感搁置脑后。

如果你的苦恼没有消除，反而加深了，就要去做专业治疗，直到你积极向上的心态有所恢复。

新建立起来的自信会帮助你找到更多的面试机会。

以长远的眼光看待工作如果你是惠特尼那样的人。

那么，你失业的时候会觉得自己干这份工作没多久就失去了它。

你已经和你的工作合为一体了。

你的身份和工作紧密地联系在一起，没有了工作就失去了自我。

这说明你的生活中缺少平衡，缺少远见。

虽然失业不是什么好事，但它可能是你生活中一个积极的转折点。

现在，你可以问问你自己，“我有没有因为工作而冷落了家人，朋友。

忽略了精神，身体和情感的变化？

是不是没有好好照顾自己。

不注意营养膳食，不定期去体检和看牙医？

”通常，工作太投入就说明你需要获得自信——如果你觉得自己在生活的其他领域没有能力，没有优点，就需要用自己的工作成绩来弥补。

看了第七章《如何爱上你自己》之后，你可能会希望更多地和牧师与咨询师交谈，花更多的时间祈祷、沉思，以追求自身的发展。

工作中的成就感固然重要，但是，如果你太注重工作而忽略了健康生活的其他必备因素，你就要重新审视一下自己了。

<<如何爱上你的工作>>

媒体关注与评论

工作就是看得见的爱……如何带着爱去工作？

你编织草鞋仿佛是因为你挚爱的人等待穿上它行走，你榨取葡萄汁仿佛是因为你挚爱的人等着享用美酒……你辛勤劳作所得到的报酬就是与自己灵魂的一次交流。

——卡里尔·纪伯伦简·布歇尔说的完全正确：要爱上你的工作，先要爱上你自己。

她提供了切实可行的建议，帮你改善对待工作的态度，同时也改善工作本身。

读完《如何爱上你的工作》后，你将两头受益——既爱上自己又爱上工作，没有比这更理想的状态了。

——肯·布兰查德博士，《一分钟经理人》和《全速前进》的作者想要发现自己的优势，调整自己的战略，为自己规划一个成功辉煌的未来，你只要读一读《如何爱上你的工作》就可以了。

本书的理念自有其风格，书中想法颇有实效，所提建议都有针对性。

读一读《如何爱上你的工作》吧，将它作为你的参考材料。

这的确是本好书。

——尼多·奎宾，美国国家演说协会基金会奠基人；大丰收面包店董事长

<<如何爱上你的工作>>

编辑推荐

《如何爱上你的工作》被誉为美国07年度最佳职场畅销书，亚马逊网站超白金五星排行，你职业生涯的制胜枕边书。

帮你摆脱来自上司、同事、下属、办公室政治、办公室恋情的烦恼。

告诉你使你能快速进入角色，火箭提升，加薪，出类拔萃，超越群伦的私秘要诀。

你对目前的工作厌倦了吗？

你想再找一份新的工作吗？

你认为你目前的不快乐是由于你的工作造成的吗？

读一读这《如何爱上你的工作》，它将告诉你：12种方法让你再次爱上你的工作；3个关键原则教你如何与易怒的老板相处；8个有效的方法对付与你处于竞争地位的同事；超过20个谋略教你如何应付失业、辞职。

《如何爱上你的工作》会帮你重新发现自己的潜力与价值，梳理出目标和方向，也会帮助老板与雇员之间、同事之间的互相重新认识彼此的价值。

<<如何爱上你的工作>>

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>