第一图书网, tushu007.com

<<聪明人如何应对工作压力>>

图书基本信息

书名：<<聪明人如何应对工作压力>>

13位ISBN编号：9787561754399

10位ISBN编号：7561754396

出版时间：2007-9

出版时间：华东师范大学出版社

作者：基思.贝利和凯伦.利兰

页数：180

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

第一图书网, tushu007.com

<<聪明人如何应对工作压力>>

内容概要

对我们大多数人来说，职场生活都非常忙碌一这也就是英文中我们为什么称自己的职业为business的缘故了。
从打我们一进办公室开始就被弄得心劳神累；每天都充斥着时限、会议、压力和利害关系，还有大量的不确定性。
因此，在这喧嚣混乱的活动中，我们忘记自己本来是多么孔武有力——忘记无论有怎样的纷扰或是在什么样的环境下，我们每个人与生俱来都有能力和力量，把工作中的挫败变为自我实现，也就不足为奇了。
本书——《聪明人如何应对工作压力》——就是关于这种力量的再生。
　写一本帮助人们应对工作压力的书，是我们俩多年的宿愿。
然而，还没有一本这样的书来指导我们，我们发现自己都有做不完的事，永远都不能得闲来真正为此做些什么。
直到有一天，我们决定进行一次隐居静思。
在那次静思结束的时候，在整整一个星期没有同任何人说话之后，凯伦笑着说：“ 我知道我们书的标题了，是我在冥想的时候想到的：聪明人如何应对工作压力。
”　某种程度上，这个题目使本书以一种全新的方式得以诞生。
我们开始着手从多年来进行的大量而丰富的公司调查中搜集数据。
这项工作的结果被我们称为斯特林研究。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

基思·贝利和凯伦。
利兰是斯特林咨询集团(Ster师g Cor、SlJltir、gGrOuD)的共同创始人，这是一家国际管理咨询公司，专长于商业中有关；人的因素。
他们的客户包括行业领军者如美国捷运、苹果电脑、万豪大酒店、奥雷克尔公司、强生公司及其他很多。
他们曾接受过美国国家广播公司、哥伦比亚广播公司、时代杂志、财富杂志以及欧普拉脱口秀等的采访。
他们还一起著有包括《虚拟用户服务》在内的五本书。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明人如何应对工作压力>>

书籍目录

序言 斯特林研究：2万人不会错 谁是那些聪明人 如何使用本书开启智慧 剖析工作中的应激：冲突、压力和变化 应激不是一个问题，而是三个方面 工作成功的指标第一部分 变化：聪明人是主角 第一章 真画挑战；转败为胜　意料之外的和破坏性的事件　第一阶段：最初的影响　个案研究：肯和餐馆　第二阶段：真正面对现实　第三阶段：整合　自己引发的重要事件　个案研究：艾丽丝和演讲 第二章 丛撞向思考到纵回感受　提防评论员　当事情的进展非你所愿的时候，评论员就会提高嗓!　评论员永远也不会遗忘　评论员永无休止地找寻证据　评论员着重强调消极面　通向纵向的五个步骤　第一步：注意你的思维是否正在牢牢地控制你　第二步：你比你的思维更强有力　第三步：留意你的感觉　第四步：感受你正在体验的情感　个案研究：克雷格和每月的账单　第五步：改变通道 第三章 花些时间进行反思　反思是一项需要练习的技能　个案研究：斯蒂芬妮和迟到的同事　当事情变糟糕——或变好时该问的三个关键问题　反思产生成效 第四章 六条准则，一路顺风　准则1：享受这旅程　准则2：创造有意义的关联背景　个案研究：吉莉安和打扰　准则3：选择值得选择的……第二部分 压力：聪明人今天创造明天第三部分 冲突：聪明人与火共舞第四部分 微调参考文献关于斯特林咨询集团让你的职场生活转败为胜

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

基思·贝利和凯伦·利兰对全世界20000多名行政主管、经理和职员进香了调查，并揭示出从首席执行官到秘书。
《聪明人如何应对工作压力》并非一本“例行公事”的商业书籍，而是一实用指导，给人们提供中肯而强有力的技能来应付冲突、压力和变化——这三种全世界所有者都面对着的最大的压力来源。
运用这些策略，你能够成功和成长——即便环境似乎与你为敌。
最后，当你讷讷内观于寻求家决而不是无休止地坐等环境改变的时候，你就变成了一个更有智慧的人。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明人如何应对工作压力>>

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