

<<你累我不累>>

图书基本信息

书名：<<你累我不累>>

13位ISBN编号：9787801871756

10位ISBN编号：7801871758

出版时间：2004-01

出版时间：新世界出版社

作者：王禹

页数：191

字数：70000

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>

## <<你累我不累>>

### 内容概要

职场犹如虞场，不见硝烟，却也腥风血雨，精明的人凭借非凡的智，将复杂的人际关系、无法摆脱的种种压力，一刀斩于马下，笑着成为无敌的勇士。

本书横向解析职场压力的各种来源，和读者共同探索个人面对压力时的感受，提供建设性的减压方法和策略。

## <<你累我不累>>

### 书籍目录

当压力袭来时 遭遇压力 正确评价工作压力 笑对压力 性格挑战压力 工作倦怠巧应对职场人际应对 了解自己 了解他人 沟通的原则和技巧 别拿沟通当游戏 办公室人际奥妙减压完全攻略 时间管理技巧 80分表征——避免完美主义 应对挑战：相信自己 应对挫折：从头再来 应对变迁：抓住机会 学会放松实战个案分析 面对复杂的人际关系压力 与上司性格不和怎么办 如何反对上司的意见 不是我的错，怎么办 面对上司的不同评价保持自信 怎么对下属说下 下属没有责任感怎么办 了解沟通的背景差异 说话是一种艺术 工作——健康的矛盾化解 合理安排工作时间 多留一些时间 不到最后一刻就做不完？

我应该帮忙吗？

面对争执——分清责任 面对挑战——压力是前进的动力 面对挫折——合理归因，保持自信 面对变迁——做好准备附：一组有趣的测试

<<你累我不累>>

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>