

<<最佳员工生存手册>>

图书基本信息

书名：<<最佳员工生存手册>>

13位ISBN编号：9787801883834

10位ISBN编号：7801883837

出版时间：2004-9-1

出版时间：现代出版社

作者：林少波

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>

<<最佳员工生存手册>>

内容概要

现代经管系列。

《最佳员工生存手册》是一本基于本土文化背景、培养本土职业精神的书籍，是专为中国职场人士量身定做的职场宝典。

全书由办公室智慧、应对上司、经营同事、做好自己四部分组成。

针对大家在职场上、工作中遇到的方方面面的问题，从不同的角度提出最为有效、也最切合实际的解决方法。

本书除了富有寓意的小故事和让我们了解自身的小测验外，更有一些就在我们身边发生的真实事例，相信看过本书后会带给我们一些启示。

相对于那些大部头的理论书籍，本书更显得通俗、易懂、适用，能让我们在每天的劳累之后，以轻松的方式，汲取最有用的养料，活学活用于我们的职场生活。

<<最佳员工生存手册>>

书籍目录

办公室智慧着装与风度很重要 做个落落大方的人 做个优雅的男人 “女为工作者容” 办公桌：个性和态度 办公桌摆设透视你的性格 上班时间别让办公桌太干净 也别放任办公桌一团糟重视名片的作用 名片的制作 名片的使用电话的学问 学会打电话 向电话微笑 不要以为接电话没什么 不要让手机成为手雷电脑，若即若离 电脑，现代的职业症 伊妹儿，亲密接触提高工作效率 先来一个小调查 检查一下你的办公室 营造出高效率的办公环境 利用科技改善工作流程 好的工作习惯提高工作效率 简要途径提高工作效率 管理好你的时间控制自己的情绪 掌控情绪掌控健康 情绪左右成败 对抗负面工作情 情绪温度计：记下你的情绪波动 轻松地工作……

<<最佳员工生存手册>>

章节摘录

书摘 掌控情绪掌控健康 有个简单的实验研究情绪对健康的影响。美国生理学家艾尔玛将一支支玻璃管插在摄氏零度、冰和水混合的容器里，借以搜集人们不同情绪时呼出来的“汽水”。结果发现，心平气和时呼出的气凝成的水澄清透明、无色、无杂质。如果生气，则会出现紫色的沉淀，研究者将这“生气水”注射到白老鼠身上，几分钟后，老鼠居然死了。

在很多时候，我们乐观、愉快，但是伤心愤怒的情绪也时常伴随着我们。

这是日常生活中的家常便饭，我们早已习惯。

有些时候，我们能控制它们，但有些时候，我们却对它无可奈何。

那么，我们能学着去了解、去应对我们的情绪吗？专家认为我们能做到。

而且，专家们也建议我们要做到这一点。

面对生活中的挫折，度过情绪的低气压，回到协调的生活。

能给我们带来健康生活。

情绪和人们赋予事件、事物、环境、人以及经验的意义密切相关，所以，情绪是可以掌控的。

我们都有着基本的情感需要，例如和人交往、对人表达的需要。

有医学研究认为，情绪和情感就是我们身体的一种生物反应。

这5种情绪：痛苦、愤怒、恐惧、快乐以及爱是和我们的身体直接相关的。

前三种情绪通常被认为属于“危险”的情绪，它们意味着发生或即将发生危险；而后两者则属于“令人愉快”的情绪，快乐和爱告诉我们，可以放松和享受，需要可以得到满足。

当人们面对那些“危险”情绪时，如果不能及时缓解的话，这些情绪可能变成绝望，而所有的这些情绪都和癌症以及其他危险疾病相关。

如果这些情绪困扰着你，那么相应地，你感受到快乐和爱的时候就非常少。

虽然人类的情绪还有许多，但几乎都建立在这五种情绪的基础上。

为了从正面情绪中受益，我们需要学习掌控自己的情绪。

但这并不意味着，你就需要处于一个情绪真空环境了。

掌控情绪意味着，你能通过给自己充电，拥有对自己、对生活、对世界的健康信念来改变自己的不健康情绪。

这些信念，会给我们带来诸如勇敢、宽容、同情这些更为健康的情绪和心态。

科学家们发现了，大脑的情绪中心与免疫系统有着直接的连结。

健康情绪能帮助人们抵抗感染、感冒和流感。

依靠健康的心态战胜疾病的例子屡见不鲜，而那些恐惧、害怕、绝望的情绪则会让疾病恶化得更快，甚至导致死亡。

书摘1 学会对同事说“不” 身处职场，经常遇到这样的问题：一位同事突然开口。

让你帮他做一份难度很高的工作。

答应下来吧，可能要连续加几个晚上的班才能完成，而且这也不符合公司的规定；拒绝吧，面子上实在抹不开，毕竟是多年的同事了。

应该怎么找一个既不会得罪同事、又能把这项工作顺利推出去的理由呢？

有人会直接对同事说：“不要，就是不要！”

”这绝对不是最佳的选择，可能会让你和同事以后连朋友都没得做。

推托说：“我能力不够，其实小A更适合。”

”那你有没有想过当同事把你的这番话说给小A听时，他会做何反应？

有人会不好意思地说：“我真的忙不过来。”

”理由不错，可是只能用一次，第二次再用时，你面对的一定是同事疑惑的眼光。

这些好像都不是最佳拒绝理由，那我们到底应该怎样婉转地拒绝同事的不合理请求呢？

<<最佳员工生存手册>>

先倾听，再说“不” 当你的同事向你提出要求时，他们心中通常也会有某些困扰或担忧，担心你会不会马上拒绝，担心你会不会给他脸色看。因此，在你决定拒绝之前，首先要注意倾听他的诉说，比较好的办法是，请对方把处境与需要，讲得更清楚一些，自己才知道如何帮他。

接着向他表示你了解他的难处，若是你易地而处，也一定会如此。

“倾听”能让对方先有被尊重的感觉，在你婉转地表明自己拒绝的立场时，也比较能避免伤害他的感觉、或避免让人觉得你在应付。

如果你的拒绝是因为工作负荷过重，倾听可以让你清楚地界定对方的要求是不是你份内的工作，而且是否包含在自己目前重点工作范围内。

或许你仔细听了他的意见后，会发现协助他有助于提升自己的工作能力与经验。

这时候，在兼顾目前工作原则下，牺牲一点自己的休闲时间来协助对方，对自己的职业生涯是绝对有帮助的。

“倾听”的另一个好处是，你虽然拒绝他，却可以针对他的情况，建议如何取得适当的支持。

若是能提出有效的建议或替代方案，对方一样会感激你。

甚至在你的指引下找到更适当的支持，反而事半功倍。

温和而坚定地说“不” 当你仔细倾听了同事的要求、并认为自己应该拒绝的时候，说“不”的态度必须是温和而坚定的。

好比同样是药丸，外面裹上糖衣的药，就比较让人容易入口。

同样地，委婉表达拒绝，也比直接说“不”让人容易接受。

要婉谢，但不要严拒，因为温和的响应总是比情绪化的过度反应要好。

情绪是具有渲染性的，“不”这个词通常会引发他人强烈的负面感受，所以，当你必须要拒绝他人时，就不要再以不友善的言行，在情绪上火上加油。

例如，当对方的要求是不合公司或部门规定时，你就要委婉地表达自己的工作权限让对方知道，并暗示他如果自己帮了这个忙，就超出了自己的工作范围，违反了公司的有关规定。

在自己工作已经排满而爱莫能助的前提下，要让他清楚自己工作的先后顺序，并暗示他如果帮他这个忙，会耽误自己正在进行的工作，会对公司与自己产生较大的冲击。

一般来说，同事听你这么说，一定会知难而退，再想其它办法，而不会对你产生其他想法。

以对方利益为理由 存拒绝对方之时，从对方的利益考虑，以对方的切身利益为借口，往往更容易说服对方。

对同事说你之所以拒绝，并非不肯帮忙，而是为了对方的利益着想。

比方说，人家要求你在一个不合理的期限内完成工作，与其哀嚎说你如何不可能办到，不如说服对方，仓促行事对他而言并不好。

例如：“你交代的工作我不会这样马马虎虎、交差了事，但这般仓促，无法做出符合你期望的水平。”

这样的话，同事不仅不会怀疑你的意图，还会对你切实为他利益着想的态度产生感激。

关怀并提出建议 拒绝时除了可以提出替代建议，隔一段时间还要主动关心对方情况。

有时候拒绝是一个漫长的过程，对方会不定时提出同样的要求。

若能化被动为主动地关怀对方，并让对方了解自己的苦衷与立场，可以减少拒绝的尴尬与影响。

当双方的情况都改善了，就有可能满足对方的要求。

对于业务人员，例如：保险业者面对顾客要求，自己却无法配合时，这种主动的技巧更是重要。

拒绝的过程中，除了技巧，更需要发自内心的耐性与关怀。

若只是敷衍了事，对方其实都看得到。

这样的话，有时更让人觉得你不是个诚恳的人，对人际关系伤害更大。

总之，只要你是真心地说“不”，对方一定会体谅你的苦衷。

赞美你的同事 沉闷的办公室，充满了文件和繁杂的公务。

有一天，我们发现曾经让我们热爱和感兴趣的工作，在不知不觉中变得让我们失去了热情，当我们面临越来越大的工作压力，我们的情绪会变得焦虑和抑郁。

<<最佳员工生存手册>>

我们会变得烦躁，经常想些不愉快的事情，对能完成的简单工作也会觉得复杂和难度增大！而在这个时候，我们内心深处会涌起一种热望，渴望关心和赞美！

赞美拉近距离 一成不变的工作容易使人变得乏味，如果你能在生活中适当加点“调味”，相信会使你的工作变得多姿多彩，同事间的关系也会更加融洽。比如：一句由衷的赞美或一句得体的建议，同事会感觉到你对他的重视，无形中增加对你的好感。常常赞美自己的同事，工作做得好呢，衣服很好呀等等一句句的发自内心的赞美之语，可以拉近与同事之间的距离。

看看下面这个办公室的小场景： 小李剪了一个新发型，她把一头蓄了几年的披肩长发剪成了齐耳短发，同事们都齐声称赞她的短发清爽和简沾，小李在这一片赞美声之中，对理发师的怨气一古脑儿全消了。

“当时我剪完头发，觉得一点都不像我理想中的模样，气得我当时就想跟他吵一场，找他理论，怎么给我做成了这样的发型？

.....

<<最佳员工生存手册>>

媒体关注与评论

书评 中国的企业从来没有这么疯狂地崇拜过外国的管理大师。

中国人从来没有这么热切地需要补充自己的知识。

中国人从来没有这么盼望成为优秀的员工。

于是，各种管理类书籍，教人怎么管理企业怎么管理他人怎么管理自己，形形色色，林林总总，粉墨登场。

单就写给员工，教大家如何在职场上生存的书可谓是汗牛充栋。

如今书店里就充斥着各种各样的职场书，各路大师们八仙过海，各显神通，纷纷指点迷津，看得人眼花缭乱。

但大多数书籍都是由外国的大师所著，陌生的环境、艰涩的理论加上生硬的翻译腔，也不管中国的文化和企业环境与外国根本就不一样，抓起老外的膏药就往中国人肚脐眼儿上贴，这实在是有点病急乱投医了！外国的大师的著作固然很有道理，但并不一定就适合我们。

他们的理论固然经典，但并不一定就能“放之四海皆准”。

他们所写的背景主要是工业先进、文明发达的西方国家。

因此，我们更需要是针对我们自己的国情的相关指导。

于是，本土化应运而生。

《最佳员工生存手册》就是这样一本基于本土文化背景、培养本土职业精神的书籍，是专为中国职场人士量身定做的职场宝典。

全书由办公室智慧、应对上司、经营同事、做好自己四部分组成。

针对大家在职场上、工作中遇到的方方面面的问题，从不同的角度提出最为有效、也最切合实际的解决办法。

本书除了富有寓意的小故事、让我们了解自身的小测验外，更有着就在我们普通人身边发生的事例，看了后会给我们一些警醒和启示。

相对于那些大部头的理论知识和说教，本书更显得通俗、易懂、适用，能让我们在每天的劳累之后，以轻松的方式，吸取最有用的养料，活学活用于我们的职场生活。

相信这对行走在职场，生存于企业中的员工来说，可谓是一种不错的选择。

林少波

2004年8月

<<最佳员工生存手册>>

编辑推荐

现代经管系列。

《最佳员工生存手册》是一本基于本土文化背景、培养本土职业精神的书籍，是专为中国职场人士量身定做的职场宝典。

全书由办公室智慧、应对上司、经营同事、做好自己四部分组成。

针对大家在职场上、工作中遇到的方方面面的问题，从不同的角度提出最为有效、也最切合实际的解决方法。

本书除了富有寓意的小故事和让我们了解自身的小测验外，更有一些就在我们身边发生的真实事例，相信看过本书后会带给我们一些启示。

相对于那些大部头的理论书籍，本书更显得通俗、易懂、适用，能让我们在每天的劳累之后，以轻松的方式，汲取最有用的养料，活学活用于我们的职场生活。

<<最佳员工生存手册>>

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>