

<<快乐工作的6条准则>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作的6条准则>>

13位ISBN编号：9787802580626

10位ISBN编号：7802580625

出版时间：2010-7

出版时间：求真

作者：臧全金

页数：144

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>

<<快乐工作的6条准则>>

前言

法国著名雕塑家罗丹这样说过：“工作是人生的价值、人生的快乐，也是幸福之所在。

”然而，大多数人从中感受到的是什么呢？

新浪网曾就我国职场人士做过一项调查，发现九成以上的人承受着较大的工作压力，他们为此表现出焦虑、抑郁、厌倦、压抑等情绪症状。

笔者近几年去企业走访和培训时，特意跟经理人和HR（人力资源主管）谈起这个问题，从中发现这样一个现象，那些工作压力较大的员工一般具有以下六个特征：（1）“职场袋鼠”；（2）工作效率低下；（3）与他人关系紧张；（4）面对压力消极悲观；（5）不懂得休闲；（6）不会笑。

“职场袋鼠”，就是频繁跳槽，这类人总是慨叹“千里马难遇伯乐”，却没能展现出“不可或缺”的价值。

这主要是不健康的心态在作祟，偏颇的看法导致了轻率的做法，往往越跳越失落。

“工作效率低下”，自然是指工作缺乏窍门，不善于摸索和总结达到目标的最佳方法，这类人往往看起来工作很忙碌，却业绩平平。

“与他人关系紧张”，是指不会正确处理与上司、同事及客户的关系，在自己周围构造出一种非常压抑的工作环境。

“面对压力消极悲观”，是指在困难和问题面前畏难发愁，不会调整心态。

<<快乐工作的6条准则>>

内容概要

新浪网曾针对我国职场人士做过一项调查，发现九成以上的人承受着较大的工作压力，他们为此表现出焦虑、抑郁、厌倦、压抑等症状，笔者通过去企业调查走访，从中发现这样一个现象，那些工作压力较大的职员一般具有以下6个特征： 1. “职场袋鼠”； 2. 工作效率低下； 3. 与他人关系紧张； 4. 在压力面前消极悲观； 5. 不懂得休闲； 6. 不会笑。

本书针对以上6个特征暴露出来的相应问题，分别从端正工作态度、改变思维模式、培养工作方法、掌握交际技巧、健康休闲、笑对人生等几个方面，阐述了如10U打造核心竞争力，快乐工作，保持身心健康，实现职场更好发展。

<<快乐工作的6条准则>>

作者简介

臧全金，笔名全金，山东安丘人，职业规划专家、作家、高级培训师。

近几年致力于职业素质养成和青少年心理调试的研究。

著有经管励志作品《责任决定执行》、《无为管理》、《合格就有机会》、《心理成长比身体成长更重要》以及文学作品多部。

其中《责决定执行》荣登多个畅销书排行榜，被众多企事业单位选为培训读本。

<<快乐工作的6条准则>>

书籍目录

前言一 热爱工作，才会从工作中找到乐趣 1. 把工作当做自己的第二个恋人 2. 无论何时都应找准自己的位置 3. 把每一份工作都看做是证明自己的机会 4. 敬业才会乐业 5. 把尽善尽美当成一种乐趣 6. 没什么也不能没有热情二 管理情绪，营造和谐的工作氛围 1. 不以物喜不以己悲 2. 自制的人更容易成功 3. 别让自己的控制欲膨胀起来 4. 尊重他人才能和谐大家 5. 沟通是一种不可或缺的职业能力 6. 别总是盯着他人的缺点 7. 不要总是试图改变别人 8. 用亲情为自己疗伤三 提高效率，让工作变得轻松和快乐 1. 别拖到自己后悔死 2. 让目标看得见 3. 把工作排定优先顺序 4. 别把精力耗在琐事上 5. 把事情简单化 6. 用心才能优秀 7. 让自己也当回“发明家” 8. 第一次就把事情做正确 9. 彼此协作才能形成合力 10. 借势发力会事半功倍 11. 及时弥补自己的不足 12. 人脉胜于能力四 积极乐观，从不利情势中挖掘有利因素五 笑对人生，笑出快乐心情六 健康休闲，做工作的主人

<<快乐工作的6条准则>>

章节摘录

一 热爱工作，才会从工作中找到乐趣 1. 把工作当做自己的第二个恋人 比尔·盖茨曾经说过：“做自己喜欢和善于做的事，上帝也会助你走向成功。”

易趣网的创始人邵易波也说：“一个人要成功的话，一定要找到自己最想做，当然这也是他最能干的事，这样他就能够每天都很有劲地去工作，也容易成功。”

这两句名言都是奉劝人们去做自己喜欢的事，因为自己喜欢的事更容易出成绩，更容易成功。

然而，那些频繁跳槽的人，那些视工作为苦役的人，一定会振振有辞地反驳：“如果是我喜欢的工作，我干吗还要跳槽啊？” “薪酬低，又没有前途，让我怎么快乐呀？”乍一听，似乎理由很充分。

让我们一起看一个调查：加拿大广播公司曾经制作了一个以快乐为主题的电视节目，节目组一共走访了40个国家的数百位快乐的人，得出了下列结论：想要快乐，不需要富有、名气与美丽；快乐的人具有肯定自己、不怕挫折、醉心工作、顺其自然、通情达理、继往开来6项特质；长期的快乐与外在条件(财富、地位、权势、美貌等)无关。

可见快乐是内心的一种选择，与外在条件没有必然的联系。

正如林肯所说：“你想要自己有多快乐，你就会有多快乐。”

微软前副总裁李开复经常在周末碰见一位微软的研究员开车出门，说是去见女朋友。

后来，一次偶然的的机会，李开复在办公室看见他，便问他：“你的女朋友在哪里？”这位研究员笑着指着电脑说：“就是她呀。”

这让李开复非常感动。

<<快乐工作的6条准则>>

编辑推荐

工作是人生的价值，人生的快乐，也是幸福之所在。

不懂得快乐工作的员工具备的6种特征：1.“职场袋鼠”；2.工作效率低下；3.与他人关系紧张；4.在压力面前消极悲观；5.不懂得休闲；6.不会笑。

快乐工作的员工信奉的6条准则1.热爱工作；3.效率至上；5.笑对人生；2.管理情绪；4.积极乐观；6.健康休闲。

<<快乐工作的6条准则>>

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>