

<<你是职场mvp (平装)>>

图书基本信息

书名：<<你是职场mvp (平装)>>

13位ISBN编号：9789571341200

10位ISBN编号：9571341207

出版时间：2004-5

出版时间：时报文化出版企业股份有限公司(台湾) (2004年5月10日)

作者：张怡筠

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>

<<你是职场mvp (平装)>>

内容概要

没有EQ，就没有生产力！

真正优质的职场人绝非不带情绪的木头人，而是能善用情绪效能去达成目标的聪明人。

张怡筠博士的超效工作EQ守则，教你引爆亮丽绩效、掌握成功关键，成为光芒四射的职场MVP (Most Valuable Person) 最有价值员工！

想在竞争激烈的职场中胜出，除了拥有专业知识技能，更要培养超优工作EQ，才能真正乐在工作，立刻脱颖而出。

张怡筠博士结合EQ专业理论以及职场实况的研究心得与体会，在「就业准备篇」、「工作价值篇」、「情绪调适篇」、「迎接挑战篇」、「人际沟通篇」、「效能提升篇」各单元中，提供关于面试求职技巧、寻找工作乐趣、克服挫败低潮、工作情绪调适、因应办公室政治、与主管相处、时间管理、有效谈判沟通、处理客户抱怨等全方位工作EQ策略；不论是即将就业的社会新鲜人、正在打拼的职场上上班族，还是考虑转换生涯跑道的朋友们，这本全方位的工作EQ训练书，都将帮助你变身职场绩优股，开创绚烂新职涯！

张怡筠的工作EQ小智库 刚开始上班，难免会有一段看似大材小用的适应期，但这也是考验小材是否能成大器的关键时刻。

真正的聪明好材，能看到每一个学习契机，努力充实，儘早成为可用之材。

工作的价值，完全取决于你对其所下的定义。

找到劳动的真谛，并赋予其深层的心理意义，从中找到「为何而战」的动力，工作起来就会兴致勃勃。

悲观消极，都是逐渐学习而形成的习惯。

要激发恆久的乐观动力，就要学习反驳负面念头，找出未来的希望，当想法还原，心情自然海阔天空。

压力是阻力还是助力，端看我们的心态而定。

以正面情绪迎接挑战，培养对成功的期待，就能借力使力，让压力把自己的表现推得更上层楼。

万一有人以你为敌，可当众在肢体或口头上拥抱对方，使之失去再攻击你的立场。

无论是握手、拍肩、拥抱或公开真心称讚，都能优雅地避免敌意恶化。

在现今强调工作团队及知识管理的潮流中，做个乐于帮助同事成长的好教练，懂得分享、愿意帮忙，才能造就自己不可取代的地位与价值。

【你是职场MVP】精彩内容预览

【就业准备】	面试之中的得宜表现	拜码头的五大准则
了解上司的三大任务	职场菜鸟必备的工作PDA.....	【工作价值】
乐在工作的心理密码	重拾快乐的感受力	去除「被迫害妄想症」.....
【情绪调适】	做自己的情绪侦探	拆除你的情绪地雷
演好「工作情绪脚本」	提升幽默能力的有效方法.....	【迎接挑战】
一起来做大脑SPA	抢救挫败心情的七大通关密技	提升自己的AQ指数
完成自我改造.....	【人际沟通】	高EQ的情绪表白法
面对批评的正确态度	说「不」的六个方法	办公室政治的基本动作.....
【效能提升】	时间管理小撇步	EQ沟通的四大魔法
高EQ的谈判技巧	处理客户抱怨的黄金步骤.....	

<<你是职场mvp (平装)>>

作者简介

张怡筠博士，从小就立志要成为心理学家，大学联考以第一志愿考进政大心理系，毕业后负笈美国，在乔治亚理工学院（Georgia Institute of Technology）获得心理学博士学位。

兴趣是「看人、看书、看世界」，口头禅是「EQ其实很简单」。

张博士近年来的工作重点为EQ全方位的研究与推广，专业的学理训练、丰富的演说经验，使得张博士能精闢地统整各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展实用生活技巧。

这种「轻松说道理，明确讲做法」的独特个人风格，使读者能够很快地将专业心理学融入工作及生活。

除了在研究所教书之外，张博士也是活络于企业界的训练讲师（国内外企业逾四百家），专栏作者以及媒体心理学家，希望能介绍正确的心理学知识，帮助大家提升心理健康品质。

著有《张怡筠谈优质情绪》、《One More, Two More, 让心情High起来》等书。

<<你是职场mvp (平装)>>

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>