

<<別再為小事抓狂4>>

图书基本信息

书名：<<別再為小事抓狂4>>

13位ISBN编号：9789571350820

10位ISBN编号：9571350826

出版时间：2009-8

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：Carlson, Richard

译者：朱衣

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>

<<別再為小事抓狂4>>

內容概要

要享受工作，就得先和工作交朋友！

現在就翻開本書，學習更有智慧地經營你的職場人生，讓上班變成最開心的事！

面對沉重的工作負擔，你是否總是緊張兮兮，讓自己繃得像只壓力鍋？

碰到難搞的同事上司，你是否只能不斷抱怨，卻不知該如何化解？

每項工作都有它的問題與壓力，如果不能將不完美視為常態，一直設想最壞的結果，你就會把自己當成現況的犧牲者，為層出不窮的小事抓狂錯亂。

你用什麼樣的態度對待工作和伙伴，就會得到等同的回饋。

別以為碎碎唸有助於宣洩情緒，頻抱怨就能激勵他人提升效率；適時轉換心情和作為，用愛、真誠、洞察力和幽默感，來看待各種困境或瓶頸，你才有更多空間激發創意與鬥志，甚至進而影響別人，讓他們也有絕佳表現。

在本書中，新世代激勵大師理察．卡爾森，提供了100則從容因應工作問題的聰明建議，從實務技巧的改進到心理態度的調適，指引我們以最少的時間，處理繁瑣事務和情緒困擾；用最快的速度，達成工作目標和業務績效。

你也可以輕鬆打造成功充實的職場生涯，和同事、客戶與上司和諧相處，讓自己平步青雲、步步高升，讓老闆根本捨不得裁掉你！

<<別再為小事抓狂4>>

作者簡介

理查·卡爾森 (Richard Carlson, PH. D. 1961~2006)

全球暢銷書《別再為小事抓狂》系列的作者，也是全美知名的演說家和心理諮詢專家。

他曾被《時人雜誌》(People)選為「最有魅力的人物」，並曾多次受邀參加「歐普拉」等知名談話節目，接受CNN等專訪；也為PBS電視台主持特別節目，鼓勵人們將他書中所提倡的觀念，落實到日常生活中。

卡爾森以輕鬆溫馨的文筆，提供各種簡單有效的生活與工作智慧，幫助大家用更寬容自在的心情開創和諧人生。

他的演說、著作和有聲書風靡全世界，已成為新世代的激勵大師。

<<別再為小事抓狂4>>

書籍目錄

【譯序】學習和自己保持平衡和諧 朱衣

【自序】改變，從內心做起 理察·卡爾森博士

Part 1 工作，是用來享受的

- 01 上班也要樂在其中
- 02 減輕控制慾
- 03 別讓自己身陷瘋狂競爭狀態
- 04 別誇大了最後期限
- 05 給工作一段無電話時間
- 06 不要感染吹牛症候群
- 07 把無聊會議變有趣
- 08 停止想像自己有多累
- 09 與官僚體制和平共處
- 10 工作無須過勞死
- 11 享受商務旅行
- 12 點燃蠟燭，而不是詛咒黑暗
- 13 歡迎加入「今天俱樂部」
- 14 別為苛刻的上司抓狂
- 15 記得常說謝謝
- 16 不要讓人等
- 17 建立工作與心靈間的橋樑
- 18 讓工作環境亮起來
- 19 休息一下吧！

- 20 別當二 / 八 的犧牲者
- 21 列一張優先權清單
- 22 用心傾聽能減輕壓力
- 23 與接待員做朋友
- 24 蜂蜜能黏住更多蒼蠅
- 25 避免說「我得去工作了」

Part 2 向安於現狀說「NO！」

- 26 小心承諾帶來的壓力
- 27 檢視習性，樂於改變
- 28 將焦點集中於現在
- 29 想清楚你要的是什麼
- 30 越過工作中的限速路障
- 31 熱心投入慈善事業
- 32 不要暗箭傷人
- 33 你總會有倒楣的一天！

- 34 認知行為模式
- 35 降低期望
- 36 拍拍自己的肩膀
- 37 不要太自我中心
- 38 從黃金手銬中解套

<<別再為小事抓狂4>>

- 39 善用電話留言
- 40 別期望自己身在別處！

- 41 盡力掌握此刻
- 42 不要做急驚風
- 43 發現智慧
- 44 體會和諧的力量
- 45 快走出犯錯陰影
- 46 鼓勵公司驅除壓力
- 47 克服當眾發言恐懼症
- 48 避免讓談話變成閒聊
- 49 職位不代表一切
- 50 不要為私事標價
- Part 3 拒絕職場上的負面情緒
- 51 試著接受別人的建議
- 52 善用通勤時間
- 53 不能贏就放手
- 54 壓力是成功的絆腳石
- 55 人不可能面面俱到
- 56 不要自己想出壓力來
- 57 不適任乃人之常情
- 58 不要太快下結論
- 59 別在意個性不合
- 60 別讓預知帶來壓力
- 61 不要耽擱事情
- 62 沉著應付對立局面
- 63 牢記3R原則
- 64 停止抱怨
- 65 對麻煩事速戰速決
- 66 不要活在想像中的未來
- 67 讓別人感覺很好
- 68 用「心」競爭
- 69 找不出答案時，不妨退一步
- 70 承認這是你的選擇
- 71 在反駁之前，再想一想
- 72 盡力完成所有工作
- 73 每天花十分鐘什麼也不做
- 74 學習授權
- 75 加強參與感
- Part 4 用喝采開啟機會之門
- 76 學習坦然說「不」
- 77 下一次在家裡度假
- 78 別讓消極的同事干擾你
- 79 為工作添加創意
- 80 靠近你的中心點
- 81 原諒你自己，因為你是人
- 82 在腦中留白

<<別再為小事抓狂4>>

- 83 為事事如意而喝采
- 84 在混亂中保持平靜
- 85 別被工作掏空
- 86 奇妙的生命轉型體驗
- 87 別老是想著「如果.....就好了」
- 88 排除憂慮因子
- 89 提出要求，放下得失心
- 90 記住工作的全貌
- 91 對抗壓力的祕密武器
- 92 帶著愛與敬意跟人說話
- 93 別自討苦吃！

- 94 記得謝謝工作夥伴
- 95 別被批評打敗了
- 96 降低自己製造的壓力
- 97 注意思想成因
- 98 輕輕放下自大心
- 99 記住：小事常常在發生
- 100 不要為退休而活

<<別再為小事抓狂4>>

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>