第一图书网, tushu007.com

<<职达快乐>>

图书基本信息

书名：<<职达快乐>>

13位ISBN编号：9787111382171

10位ISBN编号：711138217X

出版时间：2012-5

出版时间：机械工业出版社

作者：杨文利

页数：222

字数：232000

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

内容概要

快乐的基础——职业定位，定位决定将来的地位，告诉你如何进行合理的职业定位；快乐的秘诀——管理时间，找到时光的黑洞在哪里，让大家熟练运用各种管理时间的方法；快乐的核心——成为情商高手，让你更懂得享受独处的乐趣和人际交往的方法；快乐的延伸——做好职业转型的准备，让你在变幻的行业动态和知识更新飞速的时代占据主动和从容；快乐的前提——良好的工作态度，让你在会心一笑中认可建议和忠告；快乐的载体——管理好自身的健康，身心健康的九大标准大揭秘，让你可以有的放矢地展开调整和改变。
阅读本书，你会感到快乐跃然纸上，工作开始变得轻松美妙。

作者简介

杨文利老师
毕业于北京大学光华管理学院，获得工商管理硕士学位。
担任北大纵横、英赛德咨询机构、用友新道师资研修院和中华企管培训网的首席特聘讲师。
发起的中国培训师中心（CTC）公益学习型组织，旨在让更多的职场人士受益。
其中桂花树下读书会等系列活动，正影响着越来越多的职场人士。
她倡导快意工作、乐享生活，希望自己只争朝夕地活着并推动更多人快乐前行。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

推荐序一
推荐序二
序
第一章职业精准定位——快乐的基础
一、客观地认识自己
二、专业和优势分析
三、岗位技能的考核
四、生活方式的思考
第二章学会管理时间——快乐的秘诀
一、坚持指数和专注力度
二、掌握ART和双F技巧
三、挡在我们面前的ARMY
四、分享我的小习惯
第三章成为情商高手——快乐的核心
一、提高自我的觉察力
二、掌控自己的情绪
三、不断地自我激励
四、良好的人际关系
第四章做好战略转折——快乐的延伸
一、实践工作经验的梳理
二、找到方向和目标
三、个人品牌的意识
四、小心求职陷阱
第五章端正工作态度——快乐的保障
一、你在为谁而工作
二、学会珍惜和感恩
三、四项内功要修炼
四、信念的神奇力量
第六章持续健康管理——快乐的载体
一、身心健康的九大标准
二、警惕过劳死
三、小心齐氏效应
四、我的快乐哲学

章节摘录

版权页： 插图： 一、客观地认识自己 1.客观地认识自己是职业精准定位的前提 我们望向远方，很容易看见别人和远处的风景，却很难看清自己和脚下的路。
客观认识自己并知道如何走好脚下的路并非易事，这是一个从自我混沌走向清醒理智的过程，也是一个心智逐渐成熟的过程。
在职场中，快乐的人往往能客观地认识自己，明确自己要选择怎样的路，所以他们自信、坦荡、充实、快乐。
只有客观地认识自己，才有可能不断地战胜并超越自我。
漫无目的地找工作总是事倍功半，没有方向地碰运气总是令人沮丧。
磨刀不误砍柴工，谋定而后动，才能对自己的职业有精准的定位，才能找到并拥有适合的平台，快意工作、乐享生活。
如果我们没有客观地认识自己，对自己的职业也谈不上精准的定位，那么，即使我们盲目地积累人脉，别人也很难记得我们。
如当我们没有清晰的职业定位，便盲目地去参加各类专业讨论和学术活动时，想要学知识是可以实现的，但是想要拓展人脉，却只能是徒劳。
因为他们甚至不记得昨天晚上是在和谁交流。
很多人偏爱类似星座、属相、生辰八字等的片面评价，在我读MBA时，一个同班同学，头脑非常灵活，课上经常会在听到我们的一些提问后发笑，或许是因为在他看来，我们的问题太过简单了。
有一天，他神秘兮兮地不停地翻看一本已装订的彩图。
我走过去一看，彩图的题目是某机构的生命密码测试结果，装订手法很粗糙，排版凌乱花哨。
我问他是哪里弄来的，他说是他花了近千元做的咨询结果，上面记载了他的命运和性格特征。
我拿在手上仔仔细细地看了半天，发现上面的很多说法几乎都是模棱两可的，并没有具体的内容和针对性的描述。
但我看他兴趣正浓，也就没有扫他的兴。
过了一会儿，他兴致勃勃地跑来要帮我看看我的"生命密码"。
我问他怎么看，他说就是要看看我的手指肚上面有几个闭环的纹路。
我直接告诉他有四个，并相继给他竖起了相应的四个手指。
看后就见他瞪大双眼高声喊着："没看出来啊，文利，你是个天生的领导者！
"我随声附和地问他："你怎么会得出这样的结论呢？
"他说："就是因为你的右手大拇指有闭环纹路呀！
"听后我顿时无言以对，想不到商学院的高材生居然也信这个。

编辑推荐

《职达快乐:快乐工作的6大要素》讲述了从我们踏入职场的那一刻起，就注定了要走很多的弯路。
两点之间的距离，直线最短，正如生与死之间的距离一样，谁都希望扩充自己生命的宽度和纬度。
若要感悟工作的厚重，体会生命的真谛，就该尽情欣赏生命中的弯路，享受遭遇的困境，并拥抱曲折蜿蜒的过程。
我们每个人心中都有一份对家人的爱，都有一种对梦想的执念，就让这本书帮助你唤醒春泥，让快乐变成满眼的黄蝴蝶肆意地飞舞吧！

第一图书网, tushu007.com

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