

<<快乐工作>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作>>

13位ISBN编号：9787508729909

10位ISBN编号：7508729900

出版时间：2010-1

出版时间：中国社会出版社

作者：郑一群，董拯民 编著

页数：227

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>>

内容概要

高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。

”在现实生活中，也许选择什么样的工作有时候身不由己，但是我们却可以通过改变心态来面对挑战。

世界上没有不好的工作，让我们对工作产生不满的是不平衡的心态。

因此，快乐工作的关键取决于心态。

放弃抱怨，用乐观的心态去面对当前的工作，那么，我们就会从这种积极转变中找到快乐。

从自己胜任工作后的那一刻起，我们会发现，原来快乐工作就在自己身边。

<<快乐工作>>

书籍目录

- 第一章 快乐工作，从心开始 1.永远保持一种积极心态 2.适合自己的就是好工作 3.充分认识自己的价值 4.把工作当成一种乐趣 5.积极学习，充实自己 6.树立成功的信心 7.发掘自己的潜能
- 第二章 务实尽责，让你赢得上司的肯定 1.自信是最好的名片 2.做工作要有大局观 3.和上司说话要有分寸 4.工作中要坚持原则 5.和上司保持适当的距离 6.正确对待上司的批评 7.切莫聪明过分 8.不要占公司的便宜 9.向上司进谏的艺术 10.主动去做领导没有安排的工作 11.严守公司的秘密 12.以老板的心态对待工作 13.拒绝无谓的抱怨
- 第三章 以诚相待，让你得到同事的认可 1.不搞个人英雄主义 2.做好身边的小事 3.把握好同事间的分寸 4.正视“办公室政治” 5.同事间应正当地竞争 6.学会与同事合作 7.不与同事争功夺利 8.善于向同事学习 9.处理好同事之间的矛盾 10.正确面对办公室恋情 11.切勿在同事间议论上司 12.同事间应以诚相待 13.给人以美好的第一印象
- 第四章 张弛有道，让你轻松化解工作的压力 1.做好面对困难的准备 2.及时调整心态 3.丰富自己的生活 4.认识到弱点才能排除压力 5.能力越强则压力越小 6.不要苛求完美 7.换个工作，换种心情
- 第五章 掌握交流技巧，让你更好高效地工作 1.要求加薪的技巧 2.推销自己的技巧 3.礼尚往来的技巧 4.赞美别人的技巧 5.利用时间的技巧 6.使用肢体语言的技巧 7.辞职的技巧
- 第六章 态度制胜，工作中不可忽视细节 1.注重工作中的细节 2.工作无小事 3.工作中要勇于创新 4.养成节约的好习惯 5.不越级打小报告 6.勇于承担责任 7.学会换位思考
- 第七章 打造快乐家园，让自己飞得更高 1.快乐掌握在自己手中 2.做好快乐工作的计划 3.拥有健康才会快乐 4.拥有一颗感恩的心 5.享受自己的工作 6.感受分享的快乐 7.实践快乐

<<快乐工作>>

章节摘录

1.永远保持一种积极心态高尔基有句名言“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。

”一个人如果不喜欢自己的工作，无论他能力有多大都不会有好的效果。

因此，作为一个员工首先应热爱自己的工作，“爱”会使人聪明，“爱”是动力，“爱”使人心有灵犀一点通。

有“爱”这个原动力，才会体会到自己工作的意义重大、责任重大，才会体会到自己的工作价值，才能全身心地投入到工作中去。

比如，你有一个同事在工作中总是神采飞扬。

不管有多忙，有多少做不完的事情，也不管天气多么糟糕，他总是愉快而轻松，积极而乐观，看待任何事和任何人都是往最好里看。

在他周围总是洋溢着积极而平静的气氛。

与他一起工作的人明显会感觉到轻松，变得更加开放和富有建设性。

他的乐观主义影响着其他人。

这意味着整个团队更容易看到解决方案，而不是问题。

尽管他并不比其他人多做一些工作，但是他是团队的功臣，因为他在工作中的快乐会影响非常多的人。

所以我们要想快乐工作，首先就要先拥有积极快乐的心态。

热忱可以相互感染，和积极向上的人在一起，你很难保持冷漠的态度。

而且，积极心态能激活创造力；积极的人会散发出活力、愉悦和进取的光芒。

反之，消极的心态不但会使人际关系恶化，还会损伤创造力；影响人的身心健康。

因此，我们需要做到如下几点：(1)每天保持一个好心情。

(2)尽量不要和悲观的人在一起。

(3)树立信心，经常激励自己。

(4)放弃抱怨，不怨天尤人。

积极蕴藏着巨大的能量，是一种令人难以置信的重要技能，这种技能是快乐工作的关键。

积极的员工和积极的工作场所关注的是可能性、解决方案、优势和乐趣。

这并不是说他们忽视问题、劣势和凶兆，只是表明他们能够使工作快乐而有效。

如果你希望快乐工作，积极是很重要的。

在日常生活中，我们有时之所以会感到绝望，不过是一种习惯性的反应。

但我们应该清楚，这是一种彻头彻尾的经验主义。

它更多是来自于过去，而不是明天，甚至也不是现在。

所以，乐观的人会说：“没有绝望的处境，只有绝望的人。

”事实上，人们常常会把精力集中在消极的事情上，于是往往好的情势会被忽略。

人们总是讨论各种问题，谈论失误和分歧。

这样的结果往往会让人觉得事情在向越来越糟的态势发展，似乎没有办法可以改变这种状况。

有研究表明，心态积极而乐观的人要比消极的人做得更好。

比如，积极的人因为拥有一种高品质的生活，所以其负面情绪就会更少，工作便更优秀，而且有更多的朋友和社会交往圈子。

而在体育比赛中，积极心态带来的优势会更明显，心态积极的运动员或团队总是可以战胜消极的对手。

怎样拥有积极的心态呢？

研究表明，人们是可以教导自己变得积极的。

研究人员认为，一个虽然是刚参加工作不久的新员工，但因他在积极而乐观的团队中获得了深刻磨练，那么他将很快胜过那些虽具有很高技能但缺乏积极性的老员工。

在工作中要学会赞扬他人、不断创造乐趣、关注快乐、忘记消极的事情，这样不仅可以让自己获得快乐，也能够帮助周围的人更加积极乐观。

<<快乐工作>>

试想一下，你在工作中想做哪一类人呢？

是做快乐、积极、主动、使情况变得更好的那种人？

还是做悲观、消极、怨气冲天，尚未开始就已经放弃，并认为状况越来越糟糕、难以扭转的那种人？毫无疑问，当然我们会选择前者。

在工作中，越来越多的人开始认识到自己拥有快乐的能力，这种能力可以创造他们的未来。

工作就是这样一个东西：一切美好都在它的过程之中。

而过程中的美是只有轻松的心态才能体会得到。

对于我们来说，从工作中获得快乐，除了种种成功和认同能给我们带来喜悦之外，我们更应该享受工作的本身。

因为有了工作，我们不必无聊地打发时间。

因为有了工作，我们可以把自己的精力集中，尝试专注的感觉。

因为有了工作，我们可以和形形色色的人打交道，认识很多朋友，也能从别人身上学到很多……能够工作，难道不是一件幸福的事情吗？

工作本身即是乐趣。

卡耐基说：“人生的最大生活价值，就是对工作有兴趣。

”如果你能强迫自己努力工作，而达成一些初期的成功目标后，你就会发觉工作越做越有兴致。

<<快乐工作>>

编辑推荐

工作是物质基础，快乐是精神享受，快乐工作是以愉快的心情、快乐的心态面对工作，把工作快乐化，在工作中享受快乐。

《快乐工作》从多个方面详细阐述了如何使自己的工作快乐起来，使自己时刻保持良好的心态、愉快的心情、饱满的精神、积极的行动和忘我的工作状态，在工作中享受快乐，在快乐中创造价值。

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>