

<<快乐其实很容易>>

图书基本信息

书名：<<快乐其实很容易>>

13位ISBN编号：9787800008931

10位ISBN编号：7800008932

出版时间：2010-1

出版时间：印刷工业出版社有限公司

作者：姚扶有

页数：237

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>

<<快乐其实很容易>>

内容概要

这本书是作者从他多年咨询案例中提炼出来的精华，你可以看到一个心灵伴侣，对每一个不快乐的人的细致帮助，也可以看到一个任何渺小的人生困惑、迷茫、烦恼、痛苦甚至失望的问题，都可以在书中得到充分的诠释和成长。

老实说，世界上没有一个人不希望自己天天快乐的，可惜，在当今这个处处充满竞争、压力的社会里，无论身份高贵低贱，都有这样或那样的不快乐。

不过，如果你读了这本书，便可轻松而酣畅地地感叹：快乐其实很容易啊！

<<快乐其实很容易>>

作者简介

姚扶有，知名作家，先后在《家庭医生》、《家家乐》、《家庭》、《知音》、《爱情婚姻家庭》、《人生》、《健康》等全国数百家期刊发表人生、心理、健康、爱情婚姻家庭等方面的随笔及科普作品600多万字。

已出版《走通心与心》、《心与心相约》、《性爱千千结》、《枕着爱入眠》、《快乐婚姻》、《情感魅力学校》、《男性性健康指南》、《女性性健康指南》、《情暖春闺》、《从早到晚说健康》等著作13部。

长期致力于健康、保健、婚姻家庭、心理、性爱等方面的研究与著述，在国内享有较高的声誉，深受读者好评、作品多次获奖，被海内外多家报刊聘为特约记者、专栏作家、特约编辑和专家顾问等。

如果了解作者的更多情况，进入任何一家网站，搜索“姚扶有”，便可看到部分作品和相关情况介绍。

<<快乐其实很容易>>

书籍目录

第一章 职场解惑 用“坦荡”为职场减压 钝化矛盾的技巧 在与上司的冲突中迂回 加强沟通，化解两难困境 入门新单位，要有“拒绝”的艺术 用忠心PK眼高手低的上司 用谦逊PK嫉贤妒能的上司 用尊重PK吹毛求疵的上司 用忍耐PK霸道专断的上司 上司的“黑锅”，该背就得背 别太把自己当回事儿 请求帮助，让竞争对手成朋友 委以重任，让竞争对手成助手 精诚团结，让竞争对手成同盟 放下那些不必在乎的事儿 升职后要突破原有的局限 太好强，缺少追随者 初入职场，转过心里的那道弯 把握忍耐底线 分清主角与配角的界线 不要把公司当成家 主动顶缺，不明智的奉献 别让精明过人害了你 三起三落，善于承受降职使用之难

第二章 左右逢源的社会关系 常怀宽容之心 抱怨别人先检讨自己 不要让好奇心引起误解 妙用模糊语言 相关工作，多往大处想 求同存异，免受“夹板气” 善于把脉，免出错 善于协调，大事告成 遇事往最坏处想 过于敏感，容易作茧自缚 适度敷衍，是周旋的妙法 中庸，事情圆满的秘笈 拒绝无聊的信任 拜“宝眷”会事半功倍 贵人相助，开启事业之门 朋友，要多进行互动 拐弯抹角的成功术 避免争论，赢得好人缘 “说”出你的才华 用心计“闪酒” 推辞有术 多给别人面子 主动走向陌生人 道歉也有艺术 给对方贴上“标签”

第三章 为心灵把脉 把长假的倦怠情绪“压干” 别让加班成心理障碍 下班前要把所有工作搞定 平衡家庭与工作关系 摆脱忧郁的阴影 你要宽待这个社会 挥一挥衣袖，把怒气带走 精神疲倦的心理调适 想出来的失眠 爱，疗伤的一剂良药

第四章 给生活以快乐 凡事想开点 雨夜屋漏巧解忧 退一步，尽可自由潇洒 想躲避的地方风景优美 “假装”，也会产生兴趣 停止坚持自己的主张 别为眼前的目标伤神 别趾适履，适应社会 悦纳自己，不求完美 学会肯定思考 好奇心，创造者的动力之源 宽恕自己，把困境看淡 面对现实你要保重自己 跨过失望的沙漠 正视自身，善待生活 学会自我解忧 消遣，生活的必需 片语只言，荡去懊丧情绪 童心，希望与快乐之本

第五章 让爱做主 老公远行，无须担忧 学会理解男人的沉默 给他时间，与烦恼说再见 欣赏“智慧风暴” 情调，幸福的调味品 快乐氛围，产生爱的亲和力 女人心思，调理幸福的滋味 过度显摆，更易情路受阻 失恋了，不妨骂骂自己 内心放下，怨才不会变成一种毒 避开眼神，就有拒绝的理由 情路迷失，可重新选择 夫妻有矛盾，多从自己找原因 幽默，是情感调节剂 恋爱中，一语双关情更浓 正话反说，是情话的“良性投资” 爱也怕“噎”着 爱，不可以贪得无厌 找到自己最需要的那一位 理想的恋人不是梦

<<快乐其实很容易>>

章节摘录

华坤在自己的正确意见受到霸道的上司攻击时，心中的愤怒、恼恨可想而知，但他没有作出一般应有的反击，而是强忍着屈辱，并在送给了上司微笑的同时，表示“只要你认为是对的，我会按照你的指示认真办理”，从而，既消除了上司对他“犯上”的看法，也向上司表明了绝对服从的态度，更重要的是，他用“柔中带刚”的忍耐策略，暗示上司“事实会证明准是谁非”，自己的智慧最终得到上司的认同。

上司的“黑锅”，该背就得背常在职场走，哪能不挨“黑”。

不同的解读会给我们不一样的感受，与其认为上司让你“背黑锅”是欺负你，你会不好受；倒不如认为他是信任你，虽然事情还得那样，内心的烦恼会不一样。

如果你想增进与上司的关系，这倒是一个绝佳机会，最终受益的是自己。

但换个角度来看，替上司背“黑锅”也是管理上司的一种途径。

替上司背“黑锅”意味着在上司犯错时帮他维护权威。

苑婷蕾费尽口舌，总算说服男友陪她到北京游玩。

整天身陷于职场，被工作压得连气都喘不过来，突然放飞的心情简直爽极了。

到北京的第二天，她和男友正在长城上振臂高呼，体验着“好汉”的骄傲滋味，谁知，销售经理的电话不期而至，让她立马赶回公司。

事发突然，匆忙之际，苑婷蕾竟把孝敬妈妈的礼物也落在了饭店。

她觉得自己真是倒霉透了。

苑婷蕾现在就职的是一家营销公司，与她过去从事的职业截然不同，这也就意味着她到新公司的客户资源等于零。

因此，她初到公司时，看到同事拿着与客户签单时的那种春风得意的样子，真的是又羡慕又心急。

她在不断培养客户资源的同时，主动接下同事们丢弃的“老大难”客户。

她凭自己的职场经验，先与这些客户做朋友，本着诚心、诚信、服务、愉快的原则，三个月未出，便有不少客户陆续与她建立了良好的合作关系。

半年之后，上海一家大公司的何总也终于被她坚韧不拔的毅力和诚挚的服务态度感化，口头达成了产品代理协议，不巧的是，何总临时出差，苑婷蕾便想借机休息几天，调整一下紧张的精神状态，等何总回来后马上签合同。

走进办公室，销售经理像接待贵宾一般，赶紧给苑婷蕾沏茶、削水果，苑婷蕾见销售经理这般殷勤，心里正堵得慌的情绪终于找着泄口，便像放“排炮”似的向经理扫过去。

销售经理不气不恼，一个劲儿地陪着笑脸，等苑婷蕾说累了，销售经理才把急召她回来的原因告诉了她。

原来，苑婷蕾走的那天，公司老总在各部门经理讨论未来发展计划时，决定将产品代理价格上浮10%！

苑婷蕾一听头就大了，“你有没有搞错啊，我刚刚搞定了一张大单，这可是我整整跟了5个月，好不容易才从六七家竞争对手当中杀将出来的，眼看着事情马上就可以成定局，公司却单方面突然要上浮代理价格，你让我怎么去向何总解释？

公司、我个人还有什么信誉可言？

这张大单，公司到底还要不要？

”苑婷蕾越说越激动，销售经理却表现得比较冷静，他在对苑婷蕾的激动情绪表示理解的基础上，委婉地告诉苑婷蕾，老总希望她可以将公司的产品代理价格上浮决定，变成自己的工作责任。

“什么意思？

”苑婷蕾不解地问销售经理，接着惊讶地说，“你们是让我来帮公司逃避责任，帮你们背黑锅？

这不可能！

”苑婷蕾说着把新的价格单狠狠地拍在桌子上，销售经理当然理解苑婷蕾此时的心情，他站起来为苑婷蕾续了一点水，然后，语重心长地告诉她，苑婷蕾来公司时间不长，成长很快，工作也很敬业，销售业绩也很好。

<<快乐其实很容易>>

但团队需要的是整体的行动力、销售力、目标完成率，这就要求团队的每个成员之间互相取长补短，遇到突发事件时，能够责任共担。

这次公司上浮产品代理价格，不是对苑婷蕾的客户不尊重，恰恰是公司不愿意失去她好不容易争取来的这个大客户，让苑婷蕾去何总那里谈，是希望她先把信息传递过去，并承担下来一部分客户的不理解，缓冲一下客户的反对情绪，只有客户的心情平静下来，公司才有进一步谈判的可能。

想必是销售经理的一番话起了作用，苑婷蕾的情绪稳了不少，她说：“我并不是一个怕承担责任的人，可我每次一想到踏进何总办公室的那扇门的时候就心跳脚软。

你们这样做，我的信誉肯定会在业内遭到危机，我今后怎么开展工作。

”销售经理见苑婷蕾一时难以承受“背黑锅”的责任，便劝她回去好好琢磨一下，再答复她。

站在苑婷蕾个人的立场来看，她跟了5个月，从六七家竞争对手中把客户争取过来，其中的艰辛是可以想象得到的；突然公司单方面上浮代理价格，将对客户造成伤害，能否合作成功也还是未知数；公司还要让她“背黑锅”，这更是令人发指的。

然而，如果站在公司的整体利益上来看，又另当别论了。

无论是普通的销售人员，还是公司的销售经理，都必须做好随时随地充当“灭火队员”、“背黑锅”的准备。

公司让苑婷蕾“背黑锅”，并没有她想的那么严重——会给她的个人信誉带来什么危机。

因为她还没有与何总正式签署合同，遭遇价格调整也是难以预料的。

作为销售员，对外的一言一行都代表公司，并不仅代表某一个人，俗话说“大河无水小河干”，无论给谁打工，只要你替公司着想，替老板打算，公司好了，公司里的每个人都会从中得到稳定的收入和不断的提升，于公于私都有利。

苑婷蕾业务做得好，除了个人的能力之外，团队的配合也是非常关键的因素，所以，出现好大喜功，把自己定位于团队功臣之列，或遭遇职场不如意时，就把自己摘出责任区，都是非常不明智的做法。

<<快乐其实很容易>>

编辑推荐

《快乐其实很容易:管理好心情100招》：一百剂让你轻松拥有好心情的心灵药方你可以没有权力，也可以没有金钱，但不可以让自己不快乐！

你有什么样的心态，就拥有什么的人生，凡事想开点，你会发现快乐其实很容易！

<<快乐其实很容易>>

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>