

<<快乐工作精彩生活>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作精彩生活>>

13位ISBN编号：9787806977064

10位ISBN编号：7806977066

出版时间：2007-1

出版时间：广东海天

作者：朱莉·摩根斯坦恩

页数：237

译者：唐娜

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>

## <<快乐工作精彩生活>>

### 内容概要

世界级的组织规划师、时间管理专家朱莉·摩根斯坦恩为你解读完美职场生活。

在当今竞争激烈的职场环境中，如何使我们在工作中始终保持昂扬的斗志、饱满的热情，从而轻松驾驭自己的工作，是每一个人（或公司）的梦想。

但我们却经常面对如下的问题：为什么我们不停地工作，却不能取得别人那样的成绩？

为什么我们的许多工作总是延期完成？

为什么我们的工作毫无头绪且经常找不到文件？

为什么同事与手下无法与我协同工作？

为什么我总要延迟下班？

为什么下班回家后我还处在工作状态？

《快乐工作精彩生活》是《纽约时报》畅销书作者朱莉·摩根斯坦恩最重要的一本书。

作者借助自己服务对象的真实案例，通过对当事人（来自不同行业以及不同职级）采用不同工作方法产生的前后差异进行对比与分析，用34个生存与成功策略和9大能力向我们揭示了平衡工作与生活的秘诀：只要对我们的行动和思想作出一些小小的改变，就会使我们取得看似不可能的成绩，从而提升我们的个人价值、增加我们工作的稳定性，让我们在工作中体会到快乐，进而拥有精彩的私人生活。

人们很少从心理学和实用的角度来看待他们的工作，但作者不同。

针对我们在工作中遇到的各种纷繁复杂的问题，作者能帮我们找出问题产生的根源并且提出富有洞察力以及简单易行的解决方案。

本书所讲的核心点就是你与工作的关系。

运用该书所提供的具体、系统的方法，你将：  
1．能轻松驾驭自己的工作；2．能转变消极的工作态势；3．能找到自己更擅长的工作领域；4．能高效地完成自己的工作；5．能协调团队快速前进；6．能轻松获得晋升。

这是一本能够使你在当前的经济环境中改变自身生活状态的图书。

它会让你活得更明白、更自信、更精彩。

## 作者简介

朱莉·摩根斯坦恩——畅销书作家、知名演说家、媒体红人。

朱莉的知名源自她对工作的热忱和执著、清晰的语言表达与幽默感。

由她创办和拥有的Task Master公司已经为通用电气、美国运通、微软、联邦快递、宜家家居、NBA迈阿密热火队、维亚康母等世界知名企业提供了组织规划和时间管理服务。

她是奥普拉(Oprah)杂志的专栏作家，为读者解决工作中的实际问题，帮助他们建立新的生活秩序。

朱莉也是许多电视和电台访谈节目的常客，其中包括“Oprah Winfrey秀”、“今日秀”、“早安美国”……她在很多出版物中经常被提及，而且在《纽约时报》、《健康杂志》、《环球》以及《企业利润》等权威刊物中也会看到她的文章。

2002年，美国专业家居环境整理协会授予朱莉知名“创造者奖”的称号。她同时也是全国演说家协会的一员。

朱莉从天普大学取得戏剧学学士学位，后又在芝加哥迪保罗大学古德曼戏剧学院取得导演学硕士学位。

<<快乐工作精彩生活>>

书籍目录

引言 欢迎迈入职场新世界自我测评 是我的责任.....还是他们的责任能力一 保持工作与生活的和谐  
生存与成功策略1：学会放手 生存与成功策略2：PEP心态平衡术 生存与成功策略3：突破你的障碍  
能力二 培养企业家式的思考模式 生存与成功策略4：拥抱你的选择 生存与成功策略5：培养你的价值  
生存与成功策略6：信任真实的自己 生存与成功策略7：培养远大目标能力三 选择最重要的事务  
生存与成功策略8：靠近收益线工作 生存与成功策略9：把一天要做的事写在一起 生存与成功策略  
10：切记三个Q和四个D能力四 创造时间完成任务 生存与成功策略11：工作头一小时，远离电子邮件  
生存与成功策略12：警惕一心二用 生存与成功策略13：通过计划拉长时间能力五 掌控好琐事  
生存与成功策略14：打破你的时间容器 生存与成功策略15：对事情要有选择性地追求完美 生存  
与成功策略16：用有灰度阶度的思考方式代替非黑即白的思考方式 生存与成功策略17：预测意外事  
件 生存与成功策略18：高效会议能力六 与变化同步，做到井井有条 生存与成功策略19：有效处理  
和管理你的信息系统 生存与成功策略20：给同事一张地图 生存与成功策略21：重新布置桌面 生  
存与成功策略22：即时淘汰旧的没用的文件能力七 掌握授权技巧 生存与成功策略23：不要凡事都亲  
力亲为 生存与成功策略24：选个合适的人来做工作 生存与成功策略25：做好明确的劳动分工 生  
存与成功策略26：分配需要循序渐进 生存与成功策略27：先让执行者自己完善分配的任务能力八 学  
会与别人协调工作 生存与成功策略28：避免六种状况 生存与成功策略29：注意你的关系陷阱 生  
存与成功策略30：提高你“协作精神”分值能力九 平衡你的价值 生存与成功策略31：商议做出调整  
生存与成功策略32：对之置之不理 生存与成功策略33：建立选择区域 生存与成功策略34：当你  
脱离正轨的时候，回头看看能力一

## &lt;&lt;快乐工作精彩生活&gt;&gt;

## 章节摘录

保持工作与生活的和谐 设想一下你的指尖正抓在悬崖边，挂在那儿……地球的引力正使你不断下滑……就在这时，你看见一块巨大的岩石正好突出在你的手下方。

你惟一求生的机会就是松开手，放开这个你正抓着部分，并迅速抓住下面的那块大岩石。

在这过程中，有一瞬间你什么也抓不到而被悬在半空。

你该怎么做? 案例直击 工作就是一切——丽塔 丽塔是一个广告公司的副总裁，她的工作压力非常大。

她热衷于长时间工作(上午7点半至晚上9点，外加许多晚上)，周末还常常把一些项目方案带回家。

她有一种强烈的工作热情，但是她对公司及工作有种过于强烈的责任感，所以她不休假，以免内疚。

她工作计划繁多，她甚至对列入最后的一项工作也从不敷衍。

丽塔感觉很糟。

她有一年多没去体育馆锻炼，体重增加了40磅。

每天下午精力不济，当情绪低落时，她就靠吃甜点和苏打食品坚持工作。

通常情况下，她到晚上11点才吃晚饭。

她患有慢性背痛。

医生警告她，如果不开始运动和减肥，她的健康就会受到威胁。

丽塔总是对医生承诺，一旦能驾驭自己的工作，她会比以前更加用心。

对许多人来说，摆脱对工作的牵挂相当困难，实际上，也是违反本能的。

你会认为自己拼尽全力工作的原因是因为自己选定了这份工作。

当然，提高工作效率，会使你的工作与生活更加和谐。

那么，为什么我会把“保持工作与生活的和谐”列为首要能力而不是最后一个呢? 因为在狂热、高速、高压的工作环境中，牺牲个人生活已经是司空见惯的事情了。

这会使我们处于一种临界状态——一旦生活与工作失调，工作业绩就会受到影响，与之相伴的幸福感和工作激情也会大幅滑落。

如果你感到身心疲惫，首先要做的就是放开工作去放松自己。

尽管离职对你的职业生涯可能是一种致命的打击，但是，如同遵守睡眠时间既简单又直接一样，保持工作与生活的和谐确实是提高工作效率最有效的办法之一。

专家小贴士 你知道吗? 我们本质上都是一些工作狂。

根据哈佛大学经济学家朱丽叶·斯科(Juliet Schor)的分析，如今一般美国人每年额外工作163个小时，相当于一个月的工作时间，这比1969年“过于劳累的美国人”工作时数还要多。

雇员利益研究机构告诉我们，美国人每年工作的时间比任何其他工业化国家的人都要长——比法国多6.5周，比德国多8周。

切记，美国是惟一一个假期不需要获取政府批准的工业化国家。

P18-19

## <<快乐工作精彩生活>>

### 媒体关注与评论

每个人每天好象总被一大堆繁杂的事物所困扰。

该书为我们提供的一切是无价的。

创造力来源于那些有准备的人们。

作者帮助我们每个读者随时作好前行的准备。

——马库斯·白金汉，《首先打破一切常规》的作者之一 要让工作为你工作，而不是你为工作而工作，这样才能使你的职业生涯变得更加精彩和丰富。

——肯·布兰佳，《一分钟经理人》和《前线经理人》的作者之一 非常棒的书。

在这里你可以学会如何组织，如何高效工作。

它是个人通向成功的指南。

——博恩·崔西，《时间力量》、《关键点》的作者 你工作的内容不会改变，只有改变你工作的方法。

作者正好教会我们如何作出这些改变从而使我们对工作抱有更大的激情，使我们的工作更有成效。

——帕特·瑞雷，美国NBA迈阿密热火队总裁 作者将复杂的问题变得简单，将棘手的问题变得容易。

书中的小贴士和战略技巧对我们的工作将产生立竿见影的效果。

——卡塞·布莱克，《赫斯特》杂志总裁

<<快乐工作精彩生活>>

编辑推荐

《纽约时报》畅销书作者的又一力作！

职场生存与成功的9大能力和34种策略。

由世界级的组织规划师、时间管理专家朱莉·摩根斯坦恩为你解读完美职场生活。

本书的核心问题是你与工作的关系，并结合心理学和实际应用技巧，帮助你掌握控制权，更有效地完成工作，并得到更多快乐。

阅读本书，除了从中学习，你还可以借此反思自己以前工作与生活失去平衡的经历。

不管你身处什么职位，在哪个行业，或处于什么环境中，你绝对应该在日后的职业生涯里随身携带本书。

<<快乐工作精彩生活>>

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>