

<<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>

## <<职达快乐>>

### 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 and 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。

## <<职达快乐>>

### 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。

## <<职达快乐>>

### 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

## &lt;&lt;职达快乐&gt;&gt;

## 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。

## <<职达快乐>>

### 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!

#### 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>