

<<不纠结的职场>>

图书基本信息

书名：<<不纠结的职场>>

13位ISBN编号：9787504741868

10位ISBN编号：7504741868

出版时间：2012-4

出版时间：高睿可 中国财富出版社 (2012-04出版)

作者：高睿可

页数：209

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>

## <<不纠结的职场>>

### 前言

您愿意为了快乐而改变吗 人生或许会有许多目标。

孩童时我们渴望得到某个玩具，青年时我们渴望拥有某位心仪的伴侣，中年时我们渴望进入某个阶层…… 无论这些目标披着怎样不同的外衣，仔细想来，我们要的无非是一个共同的内核：快乐。

我们最终不都是为了追求快乐而工作、生活吗？

但是，这些目标里面真的 有我们想要的快乐吗？

或许正是目标选择中的一些误区导致我们与快乐擦肩而过。

一、把快乐的载体误做了快乐的本身 丰足的财富、高贵的权位确实会在某些条件具备的情况下带给我们快乐，但请不要忘记，它们只是快乐的载体之一，而绝非快乐本身。

有钱人、权贵者都一定像我们想象的那么快乐吗？

对有一定阅历的人而言，这是一个不需要回答的老问题。

当人们对这个问题模糊不清的时候，为了获取财富地位而不择手段并最终害人害己的事情便会发生。

二、认为快乐只存在于结果之中 成功时的荣耀、发达后的享受……对于“目的地”的渴望让太多人放弃了沿途的风景，让自己的工作与生活在追求快乐的过程中不快地度过。

许多人忙并痛苦着，忙得“心亡”了，累得透支了，拼得过劳了，却忽略了最重要的事：生命品质的提升。

不要忘记一个事实，对于每一个生命来讲，结果都是死亡，快乐只存在于从出生到死去之间的过程之中。

三、认为唯有利己才会快乐 “我的所有需求都被满足的时候，我才会快乐，难道不是这样吗？

”但真的是这样吗？

当你处处只考虑自己而不顾他人的时候，你的同事还愿意配合你吗？

你的朋友还愿意接近你吗？

你的家人还依赖你吗？

一个没有了信任、友谊与亲情的人，快乐从何谈起？

当一个人过于看重自我的时候，不仅结果通常事与愿违，而且在自私狭隘的心理作用下，其内心已经时时处于烦恼与不满之中了。

这是一本写给职场人的书，试图通过不同侧面来帮助读者解决职场中遇到的纠结与问题，但它最终是一本写给渴望真正快乐的人的书，是一本写给期待远离职场纠结的人的书，是一本写给愿意补充内心能量的人的书。

如果您能看清楚纠结背后的真相，找准纠结内部最本质的原因，那么负重的心灵就会减重，烦恼的心情就会放松，就会快乐多一些，计较少一些；豁达多一些，狭隘少一些；业绩多一些，纠结少一些…

…如果您能在字里行间进一步感受到我的快乐用心，并进而能将这份快乐延展到您的工作与生活中，传递给您的家人、朋友、同事、客户和所有有缘人，和他们一起践行书中倡导的“内在圆满才能外在丰盈”的主旨，那便是作者的最大快乐了。

## <<不纠结的职场>>

### 内容概要

《华夏智库·金牌培训师书系：不纠结的职场》是一本写给职场人的书，是一本写给期待远离职场纠结的人的书，也是一本写给愿意补充内心能量的人的书，但她最终是一本写给渴望真正快乐的人的书。

## <<不纠结的职场>>

### 作者简介

高睿可，河北经贸大学副教授、北京大学总裁班特聘教授、资深培训师、十八年培训经验。为数百家企业培训的实践经历，使其积累了丰富的实战案例，课程内容生动深入、亲和贴切；管理学学科背景、传统文化与精神哲学的长期浸染使其在课堂上更专注于事物的本质规律，娓娓以心力传递心灵的滋养，标本兼治地从人的思想、精神层面入手解决职场中的问题，并致力于践履所学，知行合一。

主讲课程：感恩乐业成就精彩人生、和谐企业建设、责任型思维与高效执行、忙并快乐着——职场心态修炼、职场玫瑰幸福绽放、自动自发的职业素养、团队沟通与心理疏导、历练领导力三大要诀等。在企业员工和管理层的心理疏导及心态调整方面有着独到见解。

## &lt;&lt;不纠结的职场&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 职场纠结现状：工作中。

忙并痛苦着 天天工作，太累、太无趣 工资太低，经常是“月光族” 老板太抠，发工资扣这扣那 同事太阴，背地常打小报告 客户事太多，好话说尽还是搞不定 想跳槽，害怕出虎口又人狼窝第二章 职场纠结隐忧：透支中。

损害健康 工作压力，健康的“隐形杀手” 小心身体“亚健康” 你的身体“透支”了吗 爱拼容易“过劳死” 鲜为人知的“匆忙症” 敏感多疑防“心衰” 工作重压下，职场抑郁症频发 职场“工作狂” 谨防患上“人格分裂症”第三章 职场快乐心修炼：百忙中，不烦就好 忙得快乐，享受工作 累得欢喜，充实自己 忙而不乱，累而不疲 心灵减压，化解情绪 融于环境，境随心转 创造机遇，把握机遇第四章 职场进取心修炼：行动中，感悟人生 爱岗敬业，认认真真 做事用心，提高标准 心无旁骛，专心致志 立刻行动，成功捷径 驱除抱怨，转换角度 赶走消极，激发热情第五章 职场责任心修炼：付出中，体现价值 负责任苦，尽责任乐 责任越多，价值越大 关怀开怀，付出杰出 踏实做人，稳当做事 对人尊重，对事负责 自私自利，害人害己第六章 职场自信心修炼：反思中，愈挫愈勇 扬长避短，事半功倍 缺点优点，坦然面对 突破限定，自我肯定 顺境逆境，自我提升 自我反省，能力提升 超越自己，挖掘潜力第七章 职场宽容心修炼：尊重中。

彰显人性 尊重他人，以人为本 心量要大，自我要小 成就他人，成长自己 大忍大益，小忍小益 尊重领导，心平气和 宽容企业，善待同人第八章 职场感恩心修炼：百态中，洞察美好 对工作：心存感恩，知足惜福 对企业：滴水之恩，涌泉相报 对同事：心存感激，心和人和 对团队：全心付出，包容互助 对客户：奉献忠诚，诚实守信 对领导：尊重虚心，感谢知遇之恩 对众人：好人坏人，皆应感恩 对老板：像老板一样爱公司第九章 职场沟通力修炼：沟通中，获得好人缘 微笑带来好人缘 赞美是种有效的激励 只要真诚，总能打动人 成为同事的知心朋友 处理好同事之间的矛盾 主动与上司沟通 切勿在同事间议论上司 向老板说“不” 要讲究策略第十章 职场激情力修炼：专注中，激情迸发 激情是工作的灵魂 工作就是一种激情生活 专注于工作可以忘掉一切烦恼 薪金再少也要像百万富翁般快乐工作 用100%的激情做1%的事 像第一天那样去工作 唤回沉睡已久的工作激情 永葆年轻的激情第十一章 职场抗压力修炼：抗压中，变得坚强 做好面对困难的准备 遭遇挫折，要善于自我调节 凡事不要总是往坏的方面想 不要把自己逼得很紧张 走出压力的沼泽 向工作低潮说“拜拜” 用运动解除烦恼与压力 坚决不做“工作狂”第十二章 职场平衡力修炼：平衡中，工作家庭美满 保持心理平衡 用幽默来解释生活 幸福不能用金钱来量化 健康是快乐的资本 养成有规律的生活习惯 有和睦的家庭才有成功的事业 家庭生活不得不放在工作之后怎么办 和家人一起成长

## <<不纠结的职场>>

### 章节摘录

版权页： 美国著名管理学家罗宾斯有一个公式：人的价值=人力资本×工作激情×工作能力。

由此看来，一个人一旦失去了工作激情，他的价值也就终结了。

所以，工作没有激情、对工作缺少爱是职场失败的主要因素之一。

要想对工作充满激情，首先要保持对工作的爱。

马斯洛认为，人在自我实现的创造性过程中，会产生"高峰体验"，此时，人欣喜若狂、如醉如痴，这种感觉往往是无意识的，但有经验的人可以通过一定的技巧，把无意识的需要转化为有意识的需要。高峰体验完全是内心的展现，是用心的结果，只有做事高度投入、高度专注时才会有这样的体验，是专注并放松的状态，这样才会有最好的发挥。

每个人都有过高度投入地做自己最喜欢的事的体验，把这种体验延展于工作中，一定会有收获。

这正如人们常说的："身体有敏感点，工作也一样。"

"和客户接触，预估报告，团队激励，年度颁奖现场，哪个场合、哪种事情最能让你激动？"

那就是你工作的敏感点，它们会让你产生"高峰体验"，找到它们，把它们变成你自身的一种需求，那么你就会对工作产生爱！

如果工作实在让你无法产生"高峰体验"，那么你还可以尝试另外一种方法来改变这种状态，那就是自我清空。

当你感到工作实在是没有一点情趣的时候，不要再勉强自己去做了，那样的话只能让你对工作更加反感，负累感会更强。

这时候你要放下手里的工作，不要去想它，选择一些能够取悦自己的事情来做，让自己完全放松，把大脑里乱七八糟的东西一扫而光，等自己精力充沛、心情好的时候再来处理那些令人烦恼的问题，这时你就会发现，原来它们也不是那么难对付。

## <<不纠结的职场>>

### 编辑推荐

《不纠结的职场》是一本写给职场人的书，是一本写给期待远离职场纠结的人的书，也是一本写给愿意补充内心能量的人的书，但她最终是一本写给渴望真正快乐的人的书。

课程内容生动深入、亲和贴切：管理学学科背景、传统文化与精神哲学的长期浸染使其在课堂上更专注于事物的本质规律，娓娓以心力传递心灵的滋养，标本兼治地从人的思想、精神层面入手解决职场中的问题，并致力于践履所学，知行合一。

<<不纠结的职场>>

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>