

<<赢在职场>>

图书基本信息

书名：<<赢在职场>>

13位ISBN编号：9787533742300

10位ISBN编号：7533742303

出版时间：2009-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：（英）罗森，（英）洛马斯 著，林爱兵，刘颖，杜娟 编译

页数：309

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>

<<赢在职场>>

前言

我相信我自己。

我相信自己所售的商品。

我相信我所在的公司。

我相信我的同事和助手。

我相信美国的商业方式。

我相信生产者、创造者、制造者、销售者以及世界王所有正在努力工作的人。

我相信真理就是价值。

我相信愉快的心情。

也相信健康。

我相信成功的关键并不是赚钱，而是创造价值。

我相信阳光、空气、菠菜、苹果酱、酸乳、婴儿、羽绸和雪纺。

请始终记住，英语里最伟大的单词就是“自信”。

我相信自己每销售一件产品，就交上了一个新朋友。

我相信当自己与一个人分别时，一定要做到当我们再见面时，他看到我很高兴，我见到他也愉快。

我相信工作的双手、思考的大脑和爱的心灵。

## <<赢在职场>>

### 内容概要

本书用钻石一般清晰透彻的语言，打磨出这本终极职场成功手册。  
只要你掌握了成功的密码，就可以改写你人生的剧本。  
能不能从生活细节中提炼黄金，就看你有没有提炼黄金的方法。  
要相信自己生来就是冠军，你可以改变你的世界。  
赢在职场，赢得自己的未来！

## <<赢在职场>>

### 作者简介

波林·罗森，波林罗森现居住于英国，她著有多本营销和自助类著作，且拥有多年成功经营其自办的营销、公关和培训公司的经验，她是个出色的演说家，同时她也是广受欢迎的小说家。

20年来她从未放弃过成为一位优秀出版者的梦想。

在成就写作事业的道路上，她经历了几次坎坎坷坷，面对这些坎坷时，相信自己、积极面对、始终乐观的态度是她最终取得成功的根本，她频频举办会议和职场方面的专业演说，是一位广受欢迎的励志演说家，并且曾给无数人提供过帮助，教会他们如何展现更为自信的行为举止，更好地支配自己的生活。

<<赢在职场>>

书籍目录

第1篇 沟通中彰显你的职场魅力 第1章 沟通，不是件难事 第2章 良好的沟通从我们开始 第3章 构筑您的自尊城堡 第4章 您的形象值百万 第5章 给人印象最深的问候与介绍 第6章 不同场合下的仪态万方 第7章 让对方眼中留下您优雅的背影 第8章 让我们聊聊吧 第9章 说话的艺术 第10章 谈吐不俗为您加分 第11章 聪明的白领会倾听 第12章 化干戈为玉帛的妙招

第2篇 积极的态度应对职场危机 第1章 我不积极又怎样？ 第2章 消极的感觉的确不好 第3章 找到自己的减压阀 第4章 我的价值我做主 第5章 您是顺从型还是对抗型？ 第6章 首先您要喜欢自己 第7章 如何展现出个人最佳状态？ 第8章 我要拥有积极的心声 第9章 请给我委婉而确定的答复 第10章 过去的就让它过去吧 第11章 难缠的家伙我不怕 第12章 批评至少说明关注 第13章 处理冲突6步法

第3篇 抓住时间，赶走压力 第1章 时间是一种很有价值的资本 第2章 及时感知压力征兆并有效应急 第3章 识别“压力催化剂” 第4章 对他人的过高期望说“不” 第5章 我本不是最优秀 第6章 不要把压力扔给别人 第7章 预见性思考少麻烦 第8章 谁偷走了我的时间 第9章 释放压力的“时间走廊” 第10章 如何坚持“先来后到” 第11章 均衡的生活无压力

## &lt;&lt;赢在职场&gt;&gt;

## 章节摘录

我们在很小的时候就开始树立自尊心了。

我们通过他人——我们的父母，我们的亲戚，我们的老师以及朋友——的眼睛（后来是通过语言和行为）形成了对自己的看法和描述。

这是对自我的一种价值认定。

要使小孩树立强的自尊心，以下这些举措很重要：对于他们好的行为要给予奖励：父母、老师和其他大人要公平地对待他们，并且倾听和尊重他们。

他们所受到的训诫要形成规律性，而不能反复无常。

一般而言，女孩们的自尊心天生就比男孩们低一些。

我们的主流文化是这样的，这种差异在过去很长时间里不断得到强化，即使是今天，仍然有一些社会文化中因为女性的地位问题而折射出这种男女差异。

有些女孩对担任要职会觉得很不自在；她们习惯于低估自己的能力，甘居二流水平。

女孩们一般给自己生活设定的目标也比男孩们的要低一些。

和男孩在一起时，女孩会有意克制自己的成功。

这种情况会一直延续到成年后，而且实际上会带人到职场中，在工作中女士对自己的成功通常会轻描淡写地带过，她们会很谦恭地说“这没什么”，即使她们花了大量的精力在这项工作上，并且很成功地完成了这项非常困难而复杂的工作任务。

而男士一般会很自豪地告诉他人自己工作完成得有多棒或现在做得有多好。

当然，有些男士（也许他们正在读这本书）可能和多数女士一样也存在自尊心不足、过分谦恭的问题，当然也会有一些正在读这本书的非常自信的女士，她们在表达自己的看法、观点，向别人讲述自己的成功等方面都不存在任何的困难。

要让别人欣赏您，您首先要懂得欣赏您自己。

## &lt;&lt;赢在职场&gt;&gt;

## 编辑推荐

英国经管励志类畅销书作家携手倾情奉献《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》，安徽科技出版社独家引进版权，2009年重磅推出。

近百个名人与您分享他们鲜为人知的职场故事，让我们一起倾听成功者的声音，解读职场成功密码。36个职场秘诀，教会你如何从生活细节中提炼黄金，识别隐藏在身体语言中的成功暗号。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》除了包含大量职场实战实例，还包含有趣的职场心理测试和性格分析，图文并茂，让每位读者在轻松愉快的氛围中快速领悟成功法则。

这是2009年度最好看的职场励志书！

全球经济危机的乌云还未散去，《赢在职场——从白领到金领的36个秘诀》却能助您在职场的阴霾中拨得云开见日出。

当遇到公司裁员、毕业生找不到工作、升迁瓶颈的问题时，我们可曾想过，从自身找原因做一些改变，机会其实就在你身边。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》用钻石一般的语言告诉我们，能不能从生活细节中提炼黄金，就看你有没有提炼黄金的方法。

这36条职场秘诀会让你更加自信，成功一定有办法，失败一定有原因。

我们每个人只要学会从细节改变，就一定能赢在职场，赢得自己的未来！

智者说，成功一定有办法，失败一定有原因。

精英不是天生的，人人都可以成为精英。

成功最初是由想象产生的，而后通过行动得来。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》是经济危机时期奉献给所有职场人士的成功宝典，有效助您摆脱职场危机，赢得自己的锦绣未来。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》第一篇《沟通中彰显你的职场魅力》告诉你：细微的身体语言蕴藏着如此巨大的魔力，谁能掌握其中秘诀，不知不觉之间，胜负大局已定。

一个简单的握手动作却暗藏影响世界格局的政治信息，一个无心的眼神交流已然决策重量级的商务谈判，一个不经意的微笑转瞬间成交百万元的销售大单。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》第二篇《积极的态度应对职场危机》告诉你：我们究竟该如何应对职业倦怠呢？

我们该如何抵抗住要成为一个四面逢迎的人所要承受的压力呢？

当我们陷入竞争的失败感之中，觉得没有胜任某项工作时，我们该如何处理心中的内疚感呢？

当我们周围的人际关系看起来很残酷时，我们该如何学习把消极感从我们的生活中驱赶出去呢？

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》第三篇《抓住时间，赶走压力》告诉你：时间是一种很有价值的资本，识别并赶走偷走我们时间的“小偷”，再用“时间管理四策略”安排好轻重缓急；及时感知压力征兆并有效应急有助于我们的身心健康；识别让人讨厌的“压力催化剂”；对他人的过高期望和你不可能完成的任务说“不”；工作不是生活的全部，对于难以达到的目标，就不要为难自己。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》让我们明白事业成功虽然艰难，但是职业旅程也是一段充满刺激和快乐的智慧之旅，我们只要寻找到属于自己的平衡点，就一定能工作生活爱情齐头并进，最终实现人生的幸福与成功。

《赢在职场:从白领到金领的36个秘诀》除了包含大量的名人故事和职场实战实例，还包含有趣的职场心理测试和性格分析，图文并茂，让每位读者在轻松愉快的氛围中快速领悟成功法则，赢在职场，笑傲人生！

从白领到金领的36个秘诀，助您赢在职场，赢得自己的未来！

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>