

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控自己的快乐和工作>>

13位ISBN编号：9787802511224

10位ISBN编号：7802511224

出版时间：2009-1

出版时间：金城出版社

作者：亚历山大·柯尔沃夫

页数：224

译者：李刚

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>

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

前言

作为个人，无论你干哪种工作，都会有不顺心的时候。

通常，一个心态成熟而积极的职场人士会怎么办呢？

他会想，自己得到了一些什么快乐，收获了一些什么东西。

他会采取一些有效的措施，调整自己的情绪。

这很重要的。

因为它是一种自我管理——你能不能有效管理自己，是你的职业能力的一种体现。

作为组织，无论它身处什么行业，塑造一种快乐的文化，有助于吸引更有能力的员工加盟，让他们为组织服务更长时间。

其实，一家优秀的企业之所以优秀，就在于它对待人的态度——它会创造一种积极的氛围，一种和谐、舒适、温馨的人性化环境。

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

内容概要

这是一本关于快乐与工作，快乐与员工，快乐与管理者，快乐与企业的书。

它强调：快乐的员工可以拥有以下优势：更多的动力和干劲；更和谐的同事关系；更多更好的创造性；更好的健康状况；更少的压力；更多的成功..... 快乐的公司通常都具有以下特征：更高的生产力；更好的产品和服务质量；最优秀的员工；更高的销售量；更多的创造力和创新；更好的业绩，更高的利润..... 已运用本书理念和方法的世界知名企业包括：惠普、希尔顿、计算机科学公司、IBM、马士基、乐高、TDC、SKF、戴姆勒 - 克莱斯勒、普华永道、毕马威、绝对伏特加、飞利浦·莫里斯、辉瑞制药、挪威国家石油、塔塔.....

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

作者简介

亚历山大·柯尔沃夫，世界顶尖的快乐工作专家、演讲家、咨询师和作家。他的快乐理念和方法受到了众多组织的欢迎和推崇，在这些客户中有不少是全球一流的企业。他自称为“首席快乐官”（Chief Happiness Officer），可以为任何个人和组织提供快乐的解决方案。本书是他的首部作品，一经问世，就广受世界各地读者的热烈追捧，已先后用英语、西班牙语、荷兰语、丹麦语、瑞典语等不同语种出版。

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

书籍目录

关于本书致谢原版序言开篇 你工作快乐吗 我自己的故事 未来是快乐的第一章 工作的快乐是什么 一个特有的词 人人都需要的一种感觉 不同的人有不同的快乐 快乐具有感染力 快乐并非一朝一夕 快乐不是逼出来的 工作满意不等于快乐 10%取决于工作, 90%取决于自己 任何工作、任何人都可以快乐 快乐始于一个选择第二章 快乐工作的两大要素 工作本身不一定让人快乐 快乐不是你得到了什么, 而是你在做什么 快乐的两大要素 结果与关系, 哪个更重要 赞扬与赏识 成长和学习 寻找意义 自我管理 心态积极 表现自我 富于爱心 收获成果第三章 这些, 都不能让人真正快乐 金钱未必让人快乐 身份象征和奖励不能真正激发快乐 工作安全感与快乐并非成正比第四章 快乐的11个杀手 坏老板和坏上司 难以相处的同事 工作狂 工作的压力 工作中的冲突 官僚作风 恃强凌弱的风气 消极的员工 令人讨厌的工作内容 不平等的待遇 对丢失工作的担心第五章 工作时, 如何正确对待我们的身体 正确地饮食 制作精力变化表 利用工作活动身体 保证充足优质的睡眠 其他的相关因素 减压五步法第六章 工作要快乐的5大理由 新工作主义者 快乐工作的理由第七章 快乐对公司永远有益 商业成功的要素 一张简单的曲线图 做一个思维实验 不快乐的员工会让公司付出更多 快乐公司的四大优势 快乐与利润并不矛盾 工作的未来在于快乐 不快乐永远找不到正确的理由第八章 快乐是谁的责任 管理者的责任 公司的责任 同事的责任 你自己的责任第九章 怎样让自己快乐工作 Step1 明确你在工作中的状态 Step2 明白什么能让你快乐工作 Step3 将目标形象化 Step4 找出一切会变好的原因 Step5 为快乐作出决定 Step6 果断选择: 留下还是辞职 Step7 制订快乐计划第十章 管理者能够做什么 让自己快乐 为员工留出时间 弄清员工有多快乐 想象快乐的公司是什么样 为快乐工作创建实际案例 把快乐放在首位第十一章 制定快乐计划 找出什么能让你和他人快乐 让他人参与进来 努力地去感染 给予, 才能收获 使计划有趣而好玩 不断尝试 让他人快乐 为快乐留出时间 不带压力地坚持下去 庆祝 分享你的经验结语 开始行动

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

章节摘录

这是北欧的一些公司取得成功的一个重要因素，比如，诺基亚（Nokia）、宜家（IKEA）、奥迪康（Oticon）、嘉士伯（Carlsberg）、爱立信（Ericsson）、乐高（LEGO）等等，这样的企业不胜枚举。arbejde的意思是“工作”，而glaede意谓“快乐”，所以，arbejdsglaede在字面上可以翻译成“工作快乐”。

假如你还是感觉疑惑，不知道如何读这个词，我可以告诉你它的发音就像：ah-bites-gleh-the，读起来的确有些拗口啊！

最妙的是，这种思想正在传向全世界各个地方。

快乐的公司在每个国家每个行业都存在。

虽然现在快乐不是大多数企业的重要关注点，但是，已经有越来越多的企业开始决心要快乐起来。

人人都需要的一种感觉什么是工作的快乐呢？

这个问题看起来是个很不错的开题。

在这个问题上，我花了很多时间，很努力地想给它一个定义。

而且，恰好也有很多人向我提出过这个问题。

在多年来和客户的合作中，无论这些客户是大是小，是因公还是因私，使我与这个问题的答案愈来愈近。

经过长时间的深思熟虑后，我得出了一个我自己相信是非常简洁而准确的定义。

这个定义将会让你惊讶万分。

准备好了吗？

它即将出场：听到这个定义，你一定很犹豫，不知道该不该回应，是吗？

！

明白了吧？

工作的快乐是一种情感。

它来自于你的内心，和其他所有的情感一样都难以定义，但毋庸置疑，它是存在的。

你也可以说它不存在。

你能定义爱吗？

几千年来，诗人们试图给爱下一个定义，但在这一点上却始终未能前进分毫。

然而，一旦你感受到爱，你就能强烈地、真切地意识到它，但即便如此，你也无法给它一个正式的定义。

尽管我们无法给工作的快乐下一个像字典那样明确的定义，但只要我们工作开心，我们就能感受到这种快乐——假如不开心，这种不快乐就更能被我们感觉到。

当你有下面这样的情况时，你就获得了快乐工作的感觉：真正喜欢自己所做的工作；从事能让你感到自豪的伟大工作；和一群了不起的人一起工作；知道自己所做的工作很重要；因自己所做的工作而被他人赏识；敢于承担责任；在工作中感到开心；学习并成长；做出与众不同的事情；受到激励，干劲十足；知道自己非常能干。

我们中的大多数人都明白这种感觉。

我们或多或少都曾在工作中有过这样的经历和感受。

问题是：我们怎样才能感受到更多呢？

虽然工作的快乐之定义，或许有一点点难以板上钉钉，但是，它的作用是毫无疑问的：工作是快乐还是不快乐，会对我们的生活产生巨大的影响。

那些快乐工作的人不仅能更享受工作，而且他们整个的生活也有更高的质量。

他们也能在工作中表现得更加出色。

而那些工作中并不快乐的人，不仅在精神上感觉痛苦，而且更倾向于感到压力、情绪沮丧，身体也更加容易体弱多病，包括罹患心脏病和癌症。

情况最严重时，不快乐工作就是一个杀手。

千万别怀疑这一点。

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

在本书的第六章中，你将有机会发现，更多工作的快乐能够为你的生活带来更多东西，无论是在工作中还是在工作外。

不过，我们还是把一些理论先弃置一旁。

关于工作的快乐，我们现在有更重要的事情需要知道。

不同的人有不同的快乐艾伦和索伦今年都30多岁了，他们在同一个广告公司工作。

他们有着非常类似的背景，但是，让他们在工作中感到快乐的原因却大相径庭：艾伦喜欢和同事们一起亲密地工作，而索伦却喜欢孤军奋战；艾伦非常讨厌写报告，而索伦却很喜欢。

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

媒体关注与评论

本书里谈到的知识、建议和生动的案例，将会为优化你的工作生涯提供方法与启示。

维基百科（Wikia）创始人之一安吉拉·贝思利（Angela Beesley）这是一本非常非常不错的书。写得很好，充满了各种深刻的见解，还有很多提升性训练。

书中的好东西比你能想到的还要多得多！

哈佛商学院前教授戴维·麦斯特（David Maister）工作将会成为生活中一个极重要的部分，让自己满意的唯一途径就是去做自认为是伟大的工作。

做伟大工作的唯一途径就是要喜爱自己所做的事情。

如果你还没有找到这样的工作，那么，就要不断地去寻觅，不达目的决不止步。

苹果公司CEO史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）无论你是有工作还是没有工作，无论你是员工还是老板，也不管你是在哪个行业，不论你有经验与否，都可以从本书中有所获益。

洪恩教育总裁李斌我很高兴看到柯尔沃夫用了大量的案例，这让一本容易说教的著作变得更像一本小说，至少读起来非常轻松，看来作者自己考虑到了阅读的快乐了。

科特杰（苛特杰）总裁王洪浩

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

编辑推荐

《如何掌控自己的快乐和工作:打造一流员工一流企业的理念和方法》由金城出版社出版。

<<如何掌控自己的快乐和工作>>

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>