

<<工作让你幸福吗>>

图书基本信息

书名：<<工作让你幸福吗>>

13位ISBN编号：9787301143735

10位ISBN编号：7301143737

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学出版社

作者：李厚豪

页数：163

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>

## <<工作让你幸福吗>>

### 前言

我为什么要写这本书缘起一近几年，“迷茫”这个词的使用率非常高，人们见面常问：“最近忙什么呢？”

”对方的回话往往都是：“凑合混呗！”

”什么是“混”，什么是“凑合”呢？

即使是为了敷衍而不假思索地回答，其深层原因还是个人的内心迷茫与随波逐流，一个连自己想要什么都不知道，工作与生活都在凑合的人，他的人生是很难如意的！

缘起二工作中，我们习惯了机械化的如电脑程序般的固定模式，没有创新，没有改变，只是一天又一天地重复着我们的习惯。

用我们已经僵化了的工作方式与方法，去面对工作中的所有问题。

实际上，这样做，我们忽略了工作实际的效果与结果，所以对待工作尽管勤勤恳恳，但工作成就平平的大有人在。

生活中，我们也用固化的思维习惯与行为习惯去面对生活中的事情，有人活了八十岁，但事实上他只活了二十岁，因为二十岁以后他就用这种固化的思维习惯与行为习惯去生活了，没有活出新意，自然每天都是一样的，这样无论过多少天也只等于一天。

缘起三如何才能快速地融入社会？

如何才能事业有成？

如何才能生活幸福？

如何才能显示自我？

如何才能左右自己的人生呢？

唯一的出路就是：抛弃过去旧有的工作习惯、生活习惯、思维习惯，构建全新思维，采取全新的行动，养成全新的习惯！

## <<工作让你幸福吗>>

### 内容概要

请记住，无论做什么工作，都首先要让自己幸福，只有感觉到工作是一种幸福，你才能对工作充满激情，才能拥有和谐的人际关系，才能优质高效地完成任务，才能与企业达成双赢！

## <<工作让你幸福吗>>

### 作者简介

李厚豪，历任加拿大咸氏财团中华区培训总监、橡果国际培训经理，曾负责好记星、背背佳、氧力得、姗拉娜等分公司的培训及管理工作。

作为“工作让你幸福吗”及“教练式领导”课程的创始人。

李老师尤为擅长讲授员工职业素质提升及教练式管理类体验式课程。

从业近十年来，在全国各地授课逾千场，参训学员数十万人。

## <<工作让你幸福吗>>

### 书籍目录

序 我为什么要写这本书第一章 怎样工作才幸福 一、改良你的思维 改变,从思维开始 先与自己沟通好 把幸福复制下来 二、明确你的方向 设定清晰合理的目标 好工作的三大标准 三、修炼你的心态 关注光明的一面 正确对待真实的自己 消灭对失败的恐惧 珍惜治疗法 放下虚无的“面子” 第二章 首先,对自己负责 一、为你的理想打工 家有万金不如薄技在身 从泥瓦匠到董事长 二、享受“自转”的乐趣 快乐工作零误差 别让工作推动你 三、不要只做你该做的 带着答案去请示 超越绩效考核 四、唤醒你的责任心 不为失误找借口 只为难题找方法 五、学会经营自我 放弃眼前利益 学习的革命第三章 接受工作 享受工作 一、无法改变就积极接受 “踢猫”的故事 甩掉原来的自己 二、苦难是人生的宝藏 感谢暴风骤雨 抱怨是谋杀幸福的病毒 三、心态“归零” 横看成岭侧成峰 一切都是最好的安排第四章 所有问题都是思路问题 一、正面自我验证 别让思想被催眠 预约一个好结果 二、挣脱自我设限 囚字新解 抢在暴风雨前面 三、不等不靠不托付 天助自助者 舒适的肩膀靠不住 四、克服衍射心理 无孔不入的“衍射” 摆脱“衍射”的三大方法 五、避开“苏必克怪圈” 从千万富翁到千万“负”翁 理性驾驭自我第五章 坚持忠诚胜于激情澎湃 一、握在手中的才是最好 你比别人缺少机会吗 毅力无所不能 二、好工作不是换出来的 先让自己无可挑剔 “跳槽”的巨大代价 三、不抛弃,不放弃 去山顶喝咖啡 让全世界为你让路

## <<工作让你幸福吗>>

### 章节摘录

销售总监听了，虽然表面上没敢发作，但心里很窝火，暗自抱怨：“真是太伤人了18年来，我一直为公司卖命，在销售部门鞠躬尽瘁。

董事长不过是每天看看文件，喝喝茶，没有我就没有公司如今的局面，现在只不过因为失去了一笔生意，就要炒我鱿鱼，真是太欺负人了！

”销售总监回到办公室，心中的怒火越燃越烈，这时他的秘书恰巧从门口经过，于是他把秘书叫进来问：“今天早上我给你那份销售计划书打印好了没有？”

”秘书回答说：“我马上就去打印。

”销售总监生气地质问：“为什么非得要我督促呢？”

你这样做对得起公司发给你的薪水吗？”

”秘书委屈地说：“领导，难道你忘了，B客户来咨询，我一直在接待他。

”销售总监大声嚷道：“不要找任何借口！”

我告诉你，如果你不能赶快把计划书打印好，我就交给其他人去做。

你在这里做了7年，并不表示你可以永远做下去！”

”这位秘书走出销售总监办公室，暗自抱怨：“真是烦透了！”

这些年来我一直尽力做好每一件事，手机24小时开机，就怕公司出什么事，我比其他三个秘书做得更好更多。

现在居然要求我同时做两件事情，真是岂有此理！”

”这位秘书郁闷了一天，晚上回到家发现上小学的儿子在看动画片，于是，她非常生气地说：“做作业了吗？”

”儿子说：“还没有。

”她的郁闷情绪一下子爆发出来，对儿子吼道：“你真是不让我省心呀！”

真是不懂事啊！”

为什么不先写完作业再看动画片呢，你这样贪玩，对得起我每天为你努力工作吗？”

马上去写作业，写不完不许吃饭！”

”秘书的儿子回到自己的房间也很生气，暗自抱怨：“不就是看看动画片吗，有什么大不了的，我先看动画片后写作业与先写作业再看动画片有什么区别吗？”

再说了，我如果先写作业再看动画片的话，那动画片早就演完了，我们的同学都是先看动画片再写作业的，凭什么我就要先写作业？”

真是莫名其妙！”

”男孩越想越生气，这时他们家的猫在他的腿上蹭来蹭去，想讨他的欢喜。

结果男孩一脚把猫踢到床下，并对猫大嚷道：“我烦着呢！”

”我们可以把这个故事理解为董事长迟到等于踢猫，早知如此，秘书还不如把董事长请到家里来让他直接踢一下猫就完了。

这个故事听起来似乎滑稽可笑，但它告诉人们一个痛苦传递的原理。

人们通常在不开心或者压力大时，都会把这种不快发泄出来，而大多数人的发泄形式是找身边的人发一通脾气。

在我们发脾气时最容易受到伤害的，往往是我们的家人和朋友，是那些我们想保护的人。

每一次发脾气，都是把我们自己的压力与不快转移到他们的身上，让他们去为我们承担这一切。

他们多么无辜啊！”

相信大家每次发过脾气后，都会有一点后悔。

我常说，我们应该学习垃圾箱，包容生活中的不愉快，化解这些不愉快，只有这样，我们才能保持良好的心情。

心情好并不是因为我们身边总是发生好事情，而是我们学会了化解那些不好的事情。

## <<工作让你幸福吗>>

### 媒体关注与评论

李厚豪老师向来善于把课讲到员工的心坎儿上，“工作让你幸福吗”系列培训是李老师在多年的教学实践中研发出的一门帮助员工“解心结”的课程，在这门课中我和我的同事们都很受启发，因为这门课通过引导员工正视自我，调整心态，达到幸福工作，个人与企业共同成功的目的。

——罗辉 LG（中国）商学院创始人LG（中国）培训部总经理企业的成败取决于员工为企业创造的价值，而员工为企业创造价值的多少不仅限于员工的技能与水平，更限于员工工作的心态与状态，只有工作幸福指数高的员工才能为企业创造更多的价值，我认为李老师的“工作让你幸福吗”这门课正是从根本上帮助企业与员工解决如何幸福工作的问题。

冯继超 好记星数码科技有限公司总经理要想使员工感到“工作是幸福的”确实是一件很难的事情，所以我们的管理常常事倍功半。

《工作让你幸福吗？

》这本书一个最大的创新点就是提供了一套全面提升员工工作幸福指数的方法。

——李昌勇 橡果国际人力资源部副总经理《工作让你幸福吗？

》结合国人基本的人生态度和现代心理学的最新研究成果，给工作中的人们提供了获取幸福的可操作的方法，将给备感压力与烦恼的都市人带来一股清馨的气息，使他们真正体味到快乐的工作与人生。

——倪涵 拓普康商贸有限公司副总裁

## <<工作让你幸福吗>>

### 编辑推荐

《工作让你幸福吗?》由北京大学出版社出版。

先与自己沟通好 享受“自转”的乐趣 消灭对失败的恐惧 唤醒你的责任心 避开“苏必克怪圈”  
心态“归零” 为自己预约一个好结果 不抛弃，不放弃。

<<工作让你幸福吗>>

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>