

<<越工作越快乐>>

图书基本信息

书名：<<越工作越快乐>>

13位ISBN编号：9787501794522

10位ISBN编号：7501794529

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济出版社

作者：吴宝社

页数：219

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>

<<越工作越快乐>>

前言

快乐是人们内心对生活、对事物满意的一种情绪表现，它是每个人都向往和追求的一种生活目标。但是面对来自社会各方的重重压力，人们虽然从未放弃过对快乐的追求，但是快乐就像是海绵里的水一样，慢慢地被一点点地挤压掉了。

人们不得不寻找快乐和快乐的方法。

有句话说得好：“愚人向远方寻找快乐，智者则在身旁培养快乐。”

人的一生离不开工作，虽然人活着并不仅仅是为了工作，但实际上为了能够过上幸福的生活，人的大部分时间都是在勤勤恳恳的工作中度过的。

所以一旦在工作中得不到快乐，那人生真的就会失去很多，而在工作中寻找快乐就尤其显得重要。

工作是人们实现自我价值、奉献社会的一种方式，也是改善个人生活、创造幸福的一种途径。

随着社会、经济等各方面的发展，人们展示自己才能的机会越来越多，但是竞争也越来越激烈，压力也越来越大，快乐却越来越少。

工作中消极的工作态度、错综复杂的人际关系，不期而至的令人措手不及的突发事件，繁杂众多的工作量以及低薪酬高压等快乐都是快乐的杀手。

扼杀了快乐，更严重的是有时候会让人们产生烦躁、郁闷、生气、焦虑、挫败、悲哀等情绪。

<<越工作越快乐>>

内容概要

本书针对现在很多人的工作现状和工作中一些常见的问题和情况，提供了一系列行之有效的建议和解决方法，帮您理清工作的头绪、让您轻松上阵，赢得工作、赢得快乐。

生动活泼的语言风格，深入浅出的写法，不管您是刚走上工作岗位的新人，还是在职场打拼多年、头发斑白的老手，相信在您轻松地阅读本书的过程中，都能获取轻松工作的方法。

快乐工作不再是一种期待，一种奢望，让您彻底地满足精神上的和心理上的追求，找到自信、找到快乐。

在快乐中工作，在工作中享受。

<<越工作越快乐>>

书籍目录

第一章 我们的工作为什么不快乐 谁谋杀了你的工作激情 爱一行干一行，还是干一行爱一行 别让加班成为工作中的“痛” 你在为薪水工作吗 职业发展的未来在哪里 职场测试第二章 积极的工作心态是快乐之本 我的快乐我做主 抓住身边的机遇 甘于平凡做好身边的事 勇敢地面对挫折 积极主动地投身工作 有信心才会成功 责任心是不可缺的品格 做个不抱怨的员工 职场测试第三章 明确的工作目标是快乐的指针 不凡的人生取决于目标 目标是前行的灯塔 目标要符合内心所想 确立目标永不放弃 量化工作，逐步接近目标 及时修正目标 向着目标进发 职场测试第四章 高效工作是快乐的翅膀 树立高效意识 制订合理有序的工作计划 有效的利用时间 好方法才能更高效 专注让工作更高效 别让借口俘虏你 提高自己的执行力 职场测试第五章 和谐的工作关系是快乐的氧气 微笑是有力量的 宽容是一种态度 懂得心怀感恩 有沟通才会有理解 真诚是交往之本 信任是和谐基石 赞美是人际关系的润滑剂 鼓励是和谐的催化剂 职场测试第六章 减压是快乐的释放器 弄清压力源 心理平衡也可以减压 坚决不做“工作狂” 分解压力，传递压力 运动给你注入抗压能量 “吃掉”压力其实很简单 摆脱工作低潮 职场测试第七章 和谐的生活是快乐的后花园 和谐的家庭是你的坚强后盾 学会自我奖励 工作，也要休息 健康是“革命”的本钱 让生活多一份幽默 建立自己的朋友圈 平衡工作和生活才会更快乐 职场测试第八章 在快乐中工作，在工作中享受 做一个快乐工作的人 以主人的心态对待工作 在工作中学习成长 工作娱乐两相宜 享受工作带来的成就感 职场测试

<<越工作越快乐>>

章节摘录

发生在王先生身上的这种现象并非是偶然，而是一种普遍存在的现象。

据某知名网站之前所作的一项调查结果显示，很多人都有这种激情渐淡的感受。

在接受调查的1060人当中，仅有2.5%的受访者表示时刻保持工作激情，高达97.5%的职场人都在或多或少地面临工作激情流失的情况。

50.3%的受访者处于工作激情时有时无的状态，视工作内容、心情和上司、团队等外界因素的变幻和刺激，才能激起精神和斗志；43.5%的受访者坦白工作激情已不再，只是依靠责任感的驱使完成工作；而从未有过工作激情，只是把工作视为赚钱手段的受访者寥寥无几，仅占3.7%。

而以工作年限来看，每个工作年限内对工作失去热情的人的比例也不同。

据统计，在这次的调查结果中显示，有14.4%的受访者表示在1年之内就丧失了工作热情；55.6%的受访者表示，工作2年后，由于重复劳动和根本不喜欢目前的工作等原因，会让他们的工作热情逐渐消淡；20.8%的受访者的工作激情会出现“5年之痒”，他们主要是因为掌握了工作技能，而现实的工作对他们而言缺乏挑战性，在熟练的工作中有个人的想法，对于上司的管理方式不是很满意，但是又没有办法改变现状。

还有部分5~8年公司资深员工出现激情消退的，而他们产生厌倦的理由多是由于在公司没有上升的空间，而工资待遇又不高。

通过调查总结，我们不难发现，使人们的工作热情逐渐丧失的原因，不外乎付出多于回报、重复性劳动、缺乏工作目标和方向、工作缺乏挑战性、压力太大、选错行业、不自信等。

后记

本书在编写的过程中借鉴和参考了大量的作品和资料。

谨向各作品和资料的作者表示崇高的敬意，是你们的默默支持和无私奉献才使本书得以顺利完成。而你们的支持也会得到相应的回报，凡被本书选用的材料，我们都会按照有关规定向原作者支付稿酬，但因为资料来源广泛，兼时间仓促，部分资料来源未能注明来源及联系版权拥有者并支付稿费。敬请版权拥有者见到本书后及时联系我们，注明您的详细信息，我们会尽快与您联系并办理相关事宜。

在此，再次表示歉意与感谢。

<<越工作越快乐>>

编辑推荐

《越工作越快乐》：当工作是一种兴趣当工作是一种兴趣时，生活是一种享受：当工作是一种义务时，生活则是一种苦役。

积极地工作心态是快乐之本抱怨让人怠惰，希望给人力量。

一切的过去都以现在为归宿，一切的来来都以现在为起点。

明确的工作目标是快乐的指针既然选择了远方，便只顾风雨兼程；既然钟情予玫瑰，就勇敢的披露真诚；既然选择了挑战，就无所畏惧勇往直前。

高效的工作是快乐的翅膀专心致志、全神贯注，不受任何内心欲望和外界诱惑的干扰，对既定方向和目标不离不弃、执著如一、不懈努力。

和谐的工作关系是快乐的氛围微笑能消除隔阂，宽容是化解矛盾的利器，感恩是优秀的道德情操，沟通搭建和谐的桥梁，真诚铸就快乐的家园。

减压是快乐的释放器掌握了心理平衡，就掌握了缓解压力器，掌握了调节健康的金钥匙，掌握了生命的主动权。

和谐的生活是快乐的后花园家庭是工作的坚强后盾，自我奖励是一种人生态度，休息是最有效的保健术，健康是革命的本钱。

在快乐中工作，在工作中享受快乐是一个人由内而发的情绪表现，是一种积极的心理状态，是一个人最有价值的无形资产。

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>