第一图书网, tushu007.com

<<工作日志的力量>>

图书基本信息

书名：<<工作日志的力量>>

13位ISBN编号：9787501799046

10位ISBN编号：7501799040

出版时间：2011-1

出版时间：中国经济出版社

作者：王珺之

页数：164

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“ 把烦恼写出来 ”是美国心理协会推崇的写工作日志来减压的方式，，写的内容是什么呢？
你的压力体验，你生理、心理上的一切烦恼。
早在1988年，美国就有一些心理学家作过测试，一组人员专写压力和烦恼，另一组人员则只写日常浅显的话题。
每4天一个周期，持续6周后，结果前一组人员心态更加积极、病症较少。
1994年的另一项测试则是将失业8个月的白领分成3组，第一组只写对失业的想法以及失业对个人生活带来的负面影响，第二组写今后的计划以及如何找新工作，最后一组什么也不写。
结果在连续5天每天30分钟的写作试验之后，在接下来的一个月内，研究者发现那些写自己如何不幸的失业者更容易找到新工作。
这些测试都说明了同一个道理：写工作日志是一种效果显著的减压办法，只要一支笔一张纸走到哪里都可以实行。
在美国，不仅医院大夫鼓励病人记病床日志，就连一些书店也开始卖空白病历日志，甚至还有专门的书籍和杂志指导病人如何操作。
的确，我们无法忽视写工作日志给我们的生活和工作带来的改变.、可是，写工作日志仅仅只是为了减压吗？
当然不是？
减压只是写工作日志的一小部分，工作日志能发挥的功效也许你都无法想象。

第一图书网, tushu007.com

<<工作日志的力量>>

内容概要

“ 十个空想家不如一个实干家 ”。
也许你已经在行动了，那么请继续坚持下去。
对于还未打算行动的人来说，如果这本书可以让你着手写工作日志的话，那将是我们最大的成就和喜悦。
只要你真的开始坚持写工作日志，一定会发现生活有条不紊，工作上的问题也都能够迎刃而解了，看着自己一步一步朝着目标前进，这就是最大的幸福和成功了。
对你来说，工作日志就是你人生的宝典，是你人生旅途中的指南针、藏宝图。
尽管工作日志只是把你的工作、把你的目标如实地记录下来，但是会带给你一种人生的启示和启发。
写工作日志以后，你会发现你的心态和精神状态已经在潜移默化地发生转变。
你不再轻易迁怒别人，你学会了自我反省和自我担当；你不再是手忙脚乱，你学会了一切按照工作日志上的安排行事，分清轻重缓急；你不再是盲目前进，而是向着自己心申的目标坚定地迈进；你也不再消极颓废无所事事，你学会了认真对待自己的工作，因为那是你实现梦想的过程。

第一图书网, tushu007.com

<<工作日志的力量>>

作者简介

王琚之
　　中国就业促进会大学生就业指导专家。
人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心1+N项目特聘讲师。
有15年职业经理人经验，曾担任十几家企业的高级顾问。
著有《世界500强企业面试全真题》《好中层是这样炼成的》《物业管理工具箱》《财务文书写作及范例》《从技术骨干到优秀管理者》等书。

第一图书网, tushu007.com

<<工作日志的力量>>

书籍目录

第一章 工作日志，梦想照进现实　工作日志可以改变命运　工作日志让你对未来更坚定　工作日志提升你的工作绩效　工作日志能帮你改掉拖拉的毛病　工作日志让你高效利用时间　工作日志让你养成冷静思考的好习惯　工作日志让你对工作精益求精第二章 工作日志，一日之计在于晨　早晨写工作日志的三大特点　早晨写工作日志的四大力量　早晨写工作日志的五大作用第三章 工作日志，方法比日志更重要　写工作日志的三个原则　写工作日志的四种技法　写电子版工作日志的三种形式　写电子版工作日志的注意事项第四章 工作日志，要学会知行合　如何管理心态　如何设定目标　如何管理时间　如何持续行动第五章 工作日志，管理与监督不可或缺　日志管理就是记录工作日志的历程　普通员工需不需要写工作日志　工作日志在团队中的使用　企业工作日志的管理　有效监督工作日志的完成　我不能坚持怎么办第六章 工作日志，千里之行始于跬步　养成成功的习惯　学会肯定当下的自己　十个空想家不如一个实干家　梦想的力量可以摧毁所有的障碍工作日志示范表参考书目

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：那么，该如何实践“没有意外”呢？
要想使“没有意外”这个原则得到真正实施，成为工作日志的根本原则，我们就必须做到两大点：认识自己和自己所能达到的能力在写工作日志时，请客观理智地认识你自己和你所能达到的工作能力，总结反思过去，清晰展望未来。
努力倾听过去出现的问题和挫折，积极思考现状，认真应对接下来可能要面临的问题和困难。
懂得反省，并且不失去信心，让自己对工作日志作出榜样和承诺。
这是保证没有意外的起点。
在一开始写工作日志的时候就让自己全身心投入进去，这既是一种必要的态度，也充分展示了自己的工作面貌和精神状态。
只有自己完全投人才能获得理解和成效，毕竟自己是最了解自己的工作的，哪些是重点，哪些是薄弱环节，哪些是可以暂时被搁置的，哪些又是当务之急。
有了这些参考，我们的工作才更有针对性，更能帮助自己提高工作绩效，方能“知己知彼，百战百胜”。

第一图书网, tushu007.com

<<工作日志的力量>>

编辑推荐

《工作日志的力量:献给未来20年的职场精英》：这不是你必须做的事，但如果你想改变，这就是你不得不做的事。
工作日志——让你知道坚持的力量。

第一图书网, tushu007.com

<<工作日志的力量>>

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