

<<掌握职场圣经 化解职场危机>>

图书基本信息

书名：<<掌握职场圣经 化解职场危机>>

13位ISBN编号：9787504740465

10位ISBN编号：7504740462

出版时间：2012-4

出版时间：中国物资出版社

作者：徐瑛

页数：325

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>

## <<掌握职场圣经 化解职场危机>>

### 前言

不想当将军的士兵，不是好士兵。

战场上如此，职场上也是如此，不想加薪、升职的员工不是好员工。

但是，如何让自己加薪、升职呢？

这个问题，说起来或许比较简单，但是真正做起来就比较困难了。

很多时候，我们无法处理好为人处世、工作和竞争过程中与同事、上司或老板的关系，甚至我们根本就忽略了这些方面，以至于造成了我们在工作与生活中的许多苦恼。

每个人都希望受到周围的同事们羡慕和尊重，希望受到老板的赏识和器重，这种感觉是多么的惬意啊！

每个人都可以许下很多美好的愿望，希望自己的工作可以更加顺利，更上一层楼，但仅仅依靠愿望是远远不够的，我们需要去行动，用行动去展现我们的才能，用行动去实现我们的梦想。

幸运女神从来不光顾无准备的人，在职场中我们更要积极主动地去创造机会。

为了把握机会，我们要努力提升自己各方面的能力，激发自己对待工作的热情。

有百分的热情，才会有百分的成绩。

热情地对待工作，对待同事，对待老板，生活同样也会热情地对待你的。

其实，办公室在某种程度上说就是一个小型社会，许许多多的人都在办公室里度过一天中大部分的时光，因此，良好的工作环境以及工作氛围是十分重要的，可以让你心情舒畅地度过工作时间。

随着社会的变化，职场的环境也在时时刻刻地变化着，要想适应这股变化的潮流，就必须不断地努力完善自己，提高自己的价值，加强自身技能的培养和锻炼，不断学习和进步，这样，才能保证自己在竞争激烈的职场上顺风顺水，而不是被淘汰掉。

本书讲述了每个人在职场中必备的三种特质，那就是逆商(AO)、智商(IQ)和情商(EQ)。

什么是逆商？

智商怎么运用到职场中去？

怎样提高自己在职场中的情商？

这些问题，您将在本书中一一找到答案。

本书从多个方面为您阐述职场中应该注意的问题，并教您如何正确处理这些问题。

相信本书可以使您在自己的个人成长和职业生涯中成功地迈上更高的台阶。

充分运用好逆商、智商和情商，不论是对您的职业生涯，还是对您的平常生活，都将大有裨益。

编者 2011年9月

## <<掌握职场圣经 化解职场危机>>

### 内容概要

在职场上，遇到困难是在所难免的，不要灰心，不要丧气，这一切都是暂时的，很快就会过去，只要你努力，不久的将来情况就会发生转变。  
找开这本职场圣经，它会指引你要走的方向。

<<掌握职场圣经 化解职场危机>>

作者简介

徐瑛，女，1976年7月生，江西临川人，2001年6月毕业于江西师范大学，获得文学硕士(中国古代文学专业)。

现为福建工程学院教师，从事中国古代文学，大学语文等课程的教学与研究工作。

参加过《国家新读本》一书的编写工作，已发表学术论文数篇。

## <<掌握职场圣经 化解职场危机>>

### 书籍目录

圣经一 逆商(AQ)——敢于面对职场困境，寻求解决问题的途径

第一章 勇敢：面对困难，敢于迎难而上

- 1.勇敢面对艰难困苦
- 2.树立榜样，汲取力量
- 3.不要被挫折打倒
- 4.总结经验教训，重新站起来
- 5.身处逆境要坚强
- 6.接受最坏的情况
- 7.如何面对工作压力
- 8.从容面对裁员
- 9.不要因一次失败而否定自己

第二章 转变：另辟蹊径，积极解决问题

- 1.求教于人，博采众长
- 2.承认错误，转变方法
- 3.以失败为师，从失败中吸取教训
- 4.能屈能伸大丈夫
- 5.听人劝，吃饱饭
- 6.攻克眼前的困难
- 7.选择自己感兴趣的工作
- 8.一切从实际出发

第三章 乐观：相信自己，变压力为动力

- 1.相信自己，不轻言放弃
- 2.分外工作也要做
- 3.成功在于乐观与坚持
- 4.走出来，不要活在过去的阴影里
- 5.

坚韧不拔，不怕吃苦

- 6.积极向上，是成功的前提
- 7.乐观开朗，切勿怨天尤人
- 8.摆正意识，激发潜能
- 9.凡事不要消极被动

圣经二 智商(IQ)——提升自我能力，提高工作效率

圣经三 情商(EQ)——摆正心态，做好工作的同时也要处理好人际关系

参考文献

## <<掌握职场圣经 化解职场危机>>

### 章节摘录

1. 勇敢面对艰难困苦 在职场中。

困难重重并不可怕，在逆境中丧失信心，才是最可怕的。

苦难是职场的财富，而困难则是造就职场英才的学堂。

在职场中，面对困难需要坚持到底的精神，坚持的精神是一种即使面临失败、挫折仍然继续努力的能力，也是一种挑战自己的精神。

我们常能够观察到，正确对待逆境中的职场高手能从失败中恢复并继续坚持前进，而当遇到职场中的逆境时不能正确对待的人(低AQ者)则常常会轻易放弃。

有一位推销员，为一家公司推销日常用品。

一天，他走进一家小商店里，看到店主正忙着扫地，他便热情地伸出手，向店主介绍和展示公司的产品，但是对方却毫无反应，很冷漠地对着他。

这位推销员一点也不气馁，他又主动打开所有的样本向店主推销。

他认为，凭自己的努力和推销技巧一定会说服店主购买他的产品。

但是，出乎意料的是，那个店主却暴跳如雷，用扫帚把他赶出店门，并扬言：“如果再见你来，就打断你的腿。”

面对这种情形，推销员并没有愤怒和沮丧，他决心查出这个人如此厌恶推销员的原因。

于是，他多方打听终于明白了事情的真相，原来，在他以前另一位推销员推销给这家商店的产品卖不出去，造成产品积压，占用了许多资金。

店主正发愁如何处置呢。

了解了这些情况后，这个推销员就疏通了各种渠道，重新做了安排，使一位大客户以成本价格买下店主的存货。

最后他受到了店主的热烈欢迎。

这个推销员面对被扫地出门的处境，依然充分发挥自己的坚持精神，同时不断寻找突破逆境的途径，这正是高逆境商者的表现。

克尔曾经是一家报社的职员，他刚到报社当广告业务员时，对自己充满了信心。

他甚至向经理提出不要薪水只按广告费抽取佣金请求。

经理答应了他的请求。

开始工作后，他列出一份名单，准备去拜访一些特别重要的客户，公司其他业务员都认为想要争取这些客户简直是天方夜谭。

在拜访这些客户前，克尔把自己关在屋里，站在镜子前，把名单上的客户念了10遍，然后对自己说：

“在本月之前，你们将向我购买广告版面。”

之后，他怀着坚定的信心去拜访客户。

第一天，他以自己的努力和智慧与20个“不可能的”客户中的3个谈成了交易；在第一个月的其余几天，他又成交了两笔交易；到第一个月的月底，20个客户只剩一个还不买他的广告。

尽管取得了令人意想不到的成绩，但克尔依然锲而不舍，坚持要把最后一个客户也争取过来。

第二个月，克尔没有去发掘新客户，每天早晨，那个拒绝买他广告的客户商店一开门，他就进去劝说这个商人做广告。

而每天早晨，这位商人都回答说：“不！”

每一次克尔都假装没听到，然后继续前去拜访。

到那个月的最后一天，对克尔已经连着说了30天“不”的商人口气缓和了些：“你已经浪费了一个月的时间来请求我买你的广告了，我现在想知道的是，你为何要坚持这样做。”

克尔说：“我并没浪费时间，我在上学，而你就是我的老师，我一直在训练自己在逆境中的坚持精神。”

那位商人点点头，接着克尔的话说：“我也要向你承认，我也等于在上学，而你就是我的老师。”

你已经教会了我坚持到底这一课，对我来说，这比金钱更有价值，为了向你表示我的感激，我要买你的一个广告版面，当做我付给你的学费。

## <<掌握职场圣经 化解职场危机>>

” 克尔完全凭着自己在艰难困苦中的坚持精神达到了目标，在职场中，许多人往往因为缺少这种精神和成功失之交臂。

经得起考验的高AQ者常常以其恒心耐力获酬甚丰。

作为吃苦耐劳坚韧不拔的补偿，不论他们所追求的是什么，都能如愿以偿，他们还将得到比物质报酬更重要的经验：“每一次艰难困苦都伴随着一颗同等利益的成功种子。

” 当我们对众多成功人士进行考察时，发现那些大公司经理、政府高级官员以及每一行业的知名人士大都来自清贫的家庭、破碎的家庭、偏僻的乡村甚至贫民窟。

他们之所以能成为社会知名人士和领导人物，与他们都经历过艰难困苦，具有很强的挫折承受能力分不开。

在职场生涯中永远存在着各式各样的障碍，不会因为你的忽视而消失，因为某件事而受到挫折时，不妨想想爱迪生在给整个世界带来光明前那一万次的失败。

爱迪生的坚韧不拔在于他知道有价值的事物是不会轻易取得的，如果真的那么简单，那么人人皆可做到。

正是因为他在一一般人认为早该放弃的时候仍能坚持试验研究，才会发明出许多当时的科学家想都不敢想的东西。

因此，我们不管从事什么职业，都要牢记：艰难困苦都是有意义的，不要逃避它。

P4-6

## <<掌握职场圣经 化解职场危机>>

### 编辑推荐

不想当将军的士兵，不是好士兵。

战场上如此，职场上也是如此同，不想加薪，升职的员工不是好员工。

《掌握职场圣经化解职场危机》由徐瑛编著。

每个人都希望自己事事顺利，但是，很多时候，我们都要面对很多困难和坎坷。

生活中的困难还可以有人帮你分担，但是工作上的困难，只能靠自己来解决。

因此，我们每一个人者需要这样一本书，可以做我们的良师益友，可以给我们指点迷津，帮我们在困难时期拨云见日，重见光明和希望。

那么，翻开本书，你就会发现，它就是你想要的那个“良师益友”。

<<掌握职场圣经 化解职场危机>>

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>