

<<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活大全集-超值白金版>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活大全集-超值白金版>>

13位ISBN编号：9787511325389

10位ISBN编号：7511325386

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：德群

页数：420

字数：750000

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>

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 内容概要

现代社会，人们工作和生活的压力越来越大，常常感到身心俱疲，不堪重负，职业、健康、家庭生活、社交活动均受影响，正常的生活秩序被打乱，人生经常处于消极情绪的阴影笼罩之下。这已经成了不同行业、不同年龄的人们所面临的共同现状。

掌控工作、情绪和生活，是人生中的一项基本任务，关系着工作的效率、身心的健康、生活的幸福，关系到人生的成败。

而要达到完美掌控，就要实现人生各个方面的平衡、和谐与高效。

人生将会怎样，完全取决于我们自己。

请不要只做生命之船的过客，而要做操纵方向的船长，学会掌控自己的人生，让人生平稳而积极地朝着我们选择的方向前进，让我们生活的各个方面都能处于一个平衡而又和谐的状态，并实现对它们的高效处理。

当你有效掌控了自己的工作、情绪和生活后，人生才会变得轻松与惬意，也才会更有价值和意义。

《如何掌控你的工作、如何掌控你的情绪、如何掌控你的生活大全集（超值白金版）》从当代人的生活状况出发，剖析了人们工作、情绪、生活失衡的种种现象，揭示其背后隐藏的内在原因，同时提供了一系列掌控工作、情绪、生活的高效方案，为广大读者提高工作效率、调控内心情绪、优化生活秩序指明了便捷的通道，帮助读者改变现状，释放忧郁、焦虑，排解烦恼、苦闷，游刃有余于工作和生活之间，以从容的姿态和轻松的心情面对工作和生活，从工作中找到快乐，在生活中获得幸福，更好地享受人生。

如果你想提升自我，让自己脱颖而出，成为一名职场的高效能人士，成为工作和生活的主人，那么，从现在起，《打开如何掌控你的工作、如何掌控你的情绪、如何掌控你的生活大全集（超值白金版）》，你定会找到你想要的答案，得到你想要的一切。

书籍目录

上篇 如何掌控你的工作

第一章 职业精神：良好的精神风貌是干好工作的起点

第一节 敬业爱岗，驱动自我的内在动力

第二节 落实责任，打造你的核心竞争力

第三节 履行忠诚，做工作最大的受益者

第二章 思维观念：正确的职业理念让你立于不败之地

第一节 树立危机意识，告别“无所谓”文化

第二节 给自己的工作上贴“卓越”的标签

第三节 薪水背后的成长意识

第三章 黄金心态：积极正面的心态是职场成功的前提

第一节 拒绝抱怨，积极行动

第二节 脚踏实地，低调务实

第三节 学会认真，雕琢细节

第四节 勤奋刻苦，自动自发

第四章 业绩提升：没有业绩，你的工作等于零

第一节 向行动要业绩

第二节 向困难要业绩

第三节 向智慧要业绩

第五章 完美执行：没有任何借口，将执行做到不折不扣

第一节 服从，之后完美执行

第二节 成为解决问题的高手

第三节 每个流程做足100分

第四节 执行到位很关键

第六章 效能管理：三分苦干，七分巧干，做一个高效能人士

第一节 时间管理

第二节 效能思维

第三节 自我管理

第四节 办公区管理

第五节 效能工具箱

中篇 如何掌控你的情绪

第一章 解析情绪：打开人生命运密码

第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪

第二节 梦想的启蒙之师——情绪的作用

第二章 情绪负债：自身能量的透支

第一节 情绪负债来自自身

第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源

第三节 不合理的方式给情绪施压

第四节 解除情绪负债，实现自我拯救

第三章 情绪爆发：失控的内心世界

第一节 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”

第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发

第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发

第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发

第四章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生

第一节 情绪引发的灾难——生命的负重

<<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

- 第二节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节
- 第三节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导
- 第四节 给负面情绪找个出口——情绪释放
- 第五节 让积极成为你性格的一部分——情绪选择
- 第五章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人
  - 第一节 丢掉抱怨，“不公平”是世界的一部分
  - 第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松
  - 第三节 提防忧郁情绪，和抑郁症擦肩而过
  - 第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情
- 第六章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用
  - 第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用
  - 第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪
  - 第三节 心想事成的公式——建立新的情绪习惯
  - 第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查
- 下篇 如何掌控你的生活
  - 第一章 掌握平衡：懂得享受生活的人才能真正掌控生活
    - 第一节 快乐才是生活的真谛
    - 第二节 释放生活的压力，让生命之树常青
    - 第三节 善待身体，健康体魄是生活幸福的本钱
  - 第二章 学会理财：做金钱的主人
    - 第一节 财富折射着至高的人生哲学
    - 第二节 像亿万富翁那样去赚钱
    - 第三节 点滴消费体现生活智慧
  - 第三章 经营情感：做个掌控爱情的高手
    - 第一节 用心经营一份浪漫而牢固的爱情
    - 第二节 关于爱的几点忠告
    - 第三节 化解情感困惑
  - 第四章 广结人脉：开设你的人脉账户
    - 第一节 精心维护一张人脉关系网
    - 第二节 拓展人脉的策略
    - 第三节 受人欢迎的9个方略
  - 第五章 呵护家庭：构筑幸福生活的港湾
    - 第一节 读懂并呵护彼此的爱
    - 第二节 开创双赢的和谐沟通渠道
    - 第三节 掌握夫妻相处的完美艺术
    - 第四节 巧妙挽救婚姻的危机

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 章节摘录

版权页：你在为自己的未来工作 机遇在每一份工作中。

善于抓住工作中的每一个机会的人，才容易把握成功。

例如，我们可以把工作当作自己的一个学习机会，从中学习业务知识，提升个人修养，积累行业经验……长此下去，你不但能够获得很多知识，还可以为以后的工作打下坚实的基础。

在工作中投机取巧或许能让你获得一时的便利，但它会在你的心灵中埋下隐患，从长远来看，这对自己是百害而无一利的。

一个懂得为自己的未来工作的员工不会为自己的前途操心，因为抱着这种态度认真去工作，无论到哪一家公司都会受到欢迎。

维斯康公司是美国20世纪80年代最为著名的机械制造公司。

费迪和许多人的命运一样，在该公司每年一次的用人招聘会上被拒，但是费迪他发誓一定要进入这家公司工作。

于是，他假装自己一无所长，找到公司人事部，提出为该公司无偿提供劳动力，请求公司分派给他任何工作，他将不计任何报酬来完成。

公司起初觉得简直不可思议，但考虑到不用任何花费，也用不着操心，于是便分派他去打扫车间的废铁屑。

一年下来，费迪勤勤恳恳地重复着这种既简单又劳累的工作。

为了糊口，下班后他还得去酒吧打工。

尽管他得到了老板及工人们的一致好感，但仍然没有一个人提到录用他的问题。

1990年初，公司的许多订单纷纷被退回，理由均是产品质量问题，为此公司将蒙受巨大的损失。

公司董事会为了挽救颓势，紧急召开会议，寻找解决方案。

当会议进行一大半还不见眉目时，费迪闯入会议室，提出要见总经理。

在会上，他就该问题出现的原因作了令人信服的解释，并且就工程技术上的问题提出了自己的看法，随后拿出了自己的产品改造设计图。

这个设计非常先进，既恰到好处地保留了原来的优点，又克服了已经出现的弊病。

总经理及董事长觉得这个编外清洁工很是精明在行，便询问他的背景及现状。

于是，费迪当着高层决策者们的面，将自己的意图和盘托出。

之后经董事会举手表决，费迪当即被聘为公司负责生产技术问题的副总经理。

原来，费迪利用清扫工到处走动的特点，细心察看了整个公司各部门的生产情况并一一详细记录，发现了所存在的技术问题并想出了解决的办法。

他花了一年时间搞设计，做了大量的统计数据，终于设计出了科学实用的产品改造设计图。

## <<如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如>>

### 编辑推荐

现代社会，工作和生活的节奏都非常快。

人们整天在办公室内走来走去，忙忙碌碌，办公桌上的文件和资料堆积如山，似乎每天都有忙不完的工作。

一些人甚至为了完成任务，不得不经常加班，弄得筋疲力尽，但仍然不得要领，没有头绪，总是达不到目标，总觉得自己落后于他人，内心焦躁不已。

竞争的加剧使得公司对员工的要求提高，近乎苛刻，人们不得不花费更多的精力在工作上，被繁忙的工作牵着走，疲于奔命。

与此同时，生活也不由自主地进入了困境：没有时间去想生活中自己最想要的究竟是什么；自己的金钱总是不知所踪，并且还被金钱“牵着鼻子走”；无法平息你的家庭冲突，家庭危机时时袭来；觉得周围的人际关系充满了虚伪和冷漠，在人群中找不到认同感和归属感；容易疲劳，免疫力下降，身体缺乏活力……如果是这样，那么说明你的工作、生活已经失控了。

当工作、生活已不在你的掌控之下，你的情绪也就会跟着失控，你就会遇到许许多多的困扰。

甚至，这些困扰还会恶性循环，阻碍以后事业人生的发展。

因此，我们必须要做自己工作、生活和情绪的主人，学会掌控自己的人生。

究竟如何才能紧张而短暂的24小时中有效地利用时间？

如何在相同的时间里创造更多的价值？

如何在繁杂的日常事务中摆脱烦恼、减轻压力？

怎样才能找到一种平衡工作和生活的有效方法……生活在当今这样一个高速运转的时代，我们倍觉时间的紧迫和珍贵。

如果你跟很多人一样，因为太忙而觉得时间太少的话，那么请你一定记住：在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，结果却完成了更多的工作，将生活处理得井井有条；他们情绪稳定，从容不迫。

这些人并没有比你拥有更多的时间，他们只是学会了如何掌控工作、情绪和生活的诀窍。

掌控了工作、情绪和生活，你就掌控了自己的人生和命运。

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>