

## <<这样工作没压力>>

### 图书基本信息

书名：<<这样工作没压力>>

13位ISBN编号：9787802227538

10位ISBN编号：7802227534

出版时间：2009-1

出版时间：中国华侨

作者：方州 编著

页数：262

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>

## <<这样工作没压力>>

### 前言

在我们身边，常常听到这样的感慨：唉，真累。

确实，无论从事什么行业，无论年龄大小，也无论处于什么阶层，累，成了大多数人的生活常态。

有人说：能不累吗？

中小學生要应付学业，大学生愁于就业，工作的人谋求更高的工作岗位和更适合自己的职业，更别说复杂的人际关系带给我们的困扰。

不能否认，我们身处一个竞争异常激烈的时代。

就拿学生的学习来说，课业负担异常繁重，从小学一年级开始，孩子就要承受巨大的学习负担。

教育主管部门也好，家长也好，都已认识到这一弊端，大声呼吁并采取一定措施为孩子减负，但效果却不那么尽如人意。

究其原因，是时代的快速发展给人以极强烈的紧迫感，让你无法停留。

“学如逆水行舟，不进则退。

”为了不居人后，人们拼命给自己增加压力。

学习是这样，工作、婚姻、生活以及做人做事又何尝不是这样？

但是，人的承受能力是有限的，过大的压力会带来身体和精神方面的巨大伤害。

西方人有去看心理医生的习惯，而中国人不会把压力带给人的身心困扰看做心理疾病。

当然，就是你想去看心理医生，在中国也未必能找到。

但这并不意味着你可以漠视自己身心方面的种种不良反应。

治病治本，肯定能够找到一种方法，让我们既能对各种竞争和棘手问题的处理应付裕如，又没有那么大的压力，保持轻松从容的生存状态。

这正是本系列丛书力图解决的问题。

这套丛书包括四本：《这样学习没压力》、《这样工作没压力》、《这样做人没压力》、《这样做事没压力》。

《这样学习没压力》面向广大中小學生及其家长，告诉大家如何应用正确的学习方法，在保持学习竞争力的同时，又不至于被学习的压力压垮。

《这样工作没压力》面向广大的职场新人，以及被压力所困扰、感到身心俱疲的职场老兵。

告诉大家如何舒解压力，保持高效、健康的工作状态。

## <<这样工作没压力>>

### 内容概要

能否认，我们身处一个竞争异常激烈的时代。

就拿学生的学习来说，课业负担异常繁重，从小学一年级开始，孩子就要承受巨大的学习负担。

教育主管部门也好，家长也好，都已认识到这一弊端，大声呼吁并采取一定措施为孩子减负，但效果却不那么尽如人意。

究其原因，是时代的快速发展给人以极强烈的紧迫感，让你无法停留。

“学如逆水行舟，不进则退。

”为了不居人后，人们拼命给自己增加压力。

学习是这样，工作、婚姻、生活以及做人做事又何尝不是这样？

## <<这样工作没压力>>

### 书籍目录

第一章 为什么要努力工作 无限热爱工作的人可以成功 在工作中发展自己 工作是件快乐的事 乐在工作中 薪水并非工作的全部  
第二章 敬业,最完美的工作态度 我能为老板做什么 将敬业当成一种习惯 工作上不做“末等人” 满怀热情地投入工作 尽职尽责:敬业精神的基础 别把工作当成苦役 在工作中获得自己的“勋章” 热情地对待自己的工作 以老板的心态对待公司 坚持你的道德准则 忠诚是一种宝贵美德 以老板的利益为重 超越平庸,追求尽善尽美  
第三章 选择适合自己怕位置 人坐错了位置就是庸才 做你最擅长的事 学会放弃不熟悉的行业 把精力投入到自己的强项上 找准真正适合自己的行业 在所投身的行业具有优势  
第四章 自动自发,拒绝拖延 自动自发,主动工作 做别人不愿做的工作 比别人更卖力地工作 运气偏爱努力工作的人 抛弃寻找借口的习惯 做个勇于负责的人 如何改掉“拖拉”的恶习 不为拖延找借口 克服怠惰的坏习惯  
第五章 注重工作细节 细节中蕴涵无穷的威力 细节决定成败 抓住细节发展宏大的事业 把握工作中的细微之处 小事也能做出大学问 小事最能体现责任感 每天多做一点工作 做好日常的简单工作 莫忽略细小的错误  
第六章 保持工作高绩效 如何才能高效率地工作 今日事今日毕 提高工作效率的秘诀 轻松应对职场压力 化繁为简的工作方法 让工作条理化 别让个人情绪影响工作 简化电子邮件  
第七章 表现自己要有度  
第八章 合作精神不可或缺  
第九章 赢得领导的器重  
第十章 升迁有道  
第十一章 与上司相处策略  
第十二章 办公室生存的策略  
第十三章 职场口才  
第十四章 跳糟要慎重

## <<这样工作没压力>>

### 章节摘录

1. 上司凡事“好好”时有一类上司以人和为贵，忍让、知足、姑息，将软性管理视为“人道管理”，认为一切以息事宁人为要，将冲突视为一无是处，能减少到最低最好，强调只有和谐的气氛，才有助于生产力的提升。

属下，也许会认为自己幸运地碰上凡事“好好”的上司，并以为这类上司最易于相处，且不会有压迫感。

但事实上，由于上司是好好先生，也令部门在运作上都因凡事“好说”而产生问题。

面对这类上司，聪明的下属千万要记住，不要模仿他的作风，因为这类管理已逐步在竞争的组织生态环境中遭到淘汰，要对自己以后的发展负责。

更不能因为遇上了“好好上司”而安于现状。

这种表面上融洽的上司与属下之间的关系，不一定能把工作上的问题解决好，并且很可能使组织内充满了消极与养老气氛。

“好好上司”认为只要受到大家的欢迎和喜爱即获得满足，但事实上，一个成功的上司能受到下属的尊敬，不只是因为他的职位，而是因其人格。

所以，你要设法，让上司了解“受尊敬比受喜爱更加重要”。

光是讨得领导喜欢是不够的，因为这样会丧失上司的尊严，除此之外，在适当的时机应该说服上司：

冲突是不可避免的，而且也不一定有害，有时利用冲突解决问题，是正面而良性的。

轻信别人，凡事不设防，是主管之大忌。

因此，要提醒这类上司，诚信待人固然好，但若不设防，则易被人利用，属下不妨适时提醒他，别人或许有某种企图。

当你觉得需要向组织争取权益时，以息事宁人为主的上司不会主动争取，因此，你必须协助你的上司向老板去争取权益。

如果你遇上这类上司，虽不算特别的幸运，但也有些好处。

因为和这类上司相处起来较为容易，只是面对必要的冲突及在争取权利时，就必须多费点儿力气，“协助”上司去争取了。

大体说来，这类上司常使属下“如沐春风”，但也不乏令人感到无力之处。

## <<这样工作没压力>>

### 编辑推荐

《这样工作没压力》面向广大的职场新人，以及被压力所困扰、感到身心俱疲的职场老兵。告诉大家如何舒解压力，保持高效、健康的工作状态。人要活出自己应有的风采，压力会改变一个人，如何应对要看你对待压力的态度。

<<这样工作没压力>>

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>