

<<高效而快乐的工作>>

图书基本信息

书名：<<高效而快乐的工作>>

13位ISBN编号：9787040295801

10位ISBN编号：7040295806

出版时间：2010-6

出版时间：高等教育出版社

作者：庄明科 主编

页数：138

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>

## <<高效而快乐的工作>>

### 内容概要

《高效而快乐的工作——首都职工工作效率要览》一书的主要目的在于全面提升职工的效率。本书共讲述了影响工作效率的六项重要方面，即高效生活、健康管理、情绪管理、有效沟通、职业礼仪和团队合作，并且把它们分为自我、人际、团队三个层面，形成职业素养的金字塔模型。本书尝试在一个大的社会系统中去认识和阐述职工提高工作效率而必备的技能力求从更为广阔的视角帮助职工去把握和处理个人与工作的关系。

## <<高效而快乐的工作>>

### 书籍目录

第一章 高效生活 第一节 更合理地规划生涯发展阶段 一、成长阶段 二、探索阶段 三、建立阶段 四、维持阶段 五、退出阶段 六、快乐职场守则 练习题 第二节 更有效地利用时间 一、时间的内涵 二、时间的数量 三、时间的质量 练习题 第三节 建立更和谐的家庭关系 一、创造更和谐的夫妻生活 二、给孩子更好的成长机会 练习题 参考文献第二章 健康管理 第一节 什么是健康管理 一、健康管理的含义 二、自我健康管理 练习题 第二节 如何进行有效的健康管理 一、充足有效的睡眠和休息 二、合理均衡的饮食 三、积极健康的运动 练习题 参考文献第三章 情绪管理 第一节 情绪与压力 一、压力来源 二、情绪过程 三、不良情绪产生的原因 练习题 第二节 有效地管理情绪与应对压力 一、情商 二、情绪管理和压力应对 练习题 第三节 调整自己的生活方式 一、追求幸福感觉 二、保持身心健康 三、打造心理资本 练习题 参考文献第四章 有效沟通第五章 职业礼仪 第六章 团队合作

<<高效而快乐的工作>>

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>