

<<工作不累 幸福翻倍>>

图书基本信息

书名：<<工作不累 幸福翻倍>>

13位ISBN编号：9787115302236

10位ISBN编号：7115302235

出版时间：2013-2

出版时间：安子 人民邮电出版社 (2013-02出版)

作者：安子

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>

## <<工作不累 幸福翻倍>>

### 前言

办公室是我们除了家庭之外，时间待得最多的一个地方，它不亚于一个“临时家庭”。如果我们能对它付出对于家庭一半的宽容和爱，我们会发现，这个“临时家庭”其实有另外一种温情。

职场，不是让我们战斗的地方，只要动动脑筋，它就会变成让我们处之安然的幸福之家。

很多时候，不是职场为难我们，而是我们在职场待得太久了，就不用脑子思考了，听凭日子把我们带向明天。

事实上，不论什么时候，不论在职场里待多久，我们都要不断进步的。

墨守成规，放弃思考，只能够让我们被淘汰；而充满智慧的职场人生，才会真正充满温情、充满希望。

换一种思维方式，职场就会更有趣、更精彩，幸福也就会离我们越来越近。

同事共事，要以大局为重，多补台少拆台；对待分歧，要求存小异求大同；对待敏感话题，要适当“糊涂”；对待升迁、功利，要保持平常心，不嫉妒；在与同事、领导交往时，避免多疑，保持适当距离；发生矛盾时，要宽容忍让，学会道歉。

这本书将这些最简单的道理用直白有趣的故事，好看可乐的漫画表现出来；同时，还从各种新颖的角度，提出了工作不累的新策略。

如何让领导赏识你？

这本《工作不累幸福翻倍》教你换种思维接受批评，逆向思维学会理解领导。

如何赢得同事的尊重？

这本《工作不累幸福翻倍》教你学会观察，驾驭自我，提高自身的信任度。

当你真正树立了个人品牌，学会组建自己的团队，游刃有余地驾驭自己的工作时，你就真的适应了职场。

不要说什么职场厚黑，不要说什么职场险恶，只要你掌握了诀窍，职场并不累，幸福并不远。每个人的内心都是柔软的，职场里的每个人，其实都是可以相互沟通、相互理解、相互帮助的。

玩转了职场，就等于玩转了生活的一半，在职场里开心快乐，你的幸福才会更丰满。

好了，就请跟安子一起翻开这本《工作不累幸福翻倍》，让我们一起玩转职场，快乐生活！

最后，感谢薛国贤、谢如秀、樊绍烈、樊雨伟、凡雨晨、张文等人的参写。

感谢读者朋友们的关注。

安子

## <<工作不累 幸福翻倍>>

### 内容概要

职场考验的是应该、沟通、协调、处世能力等各种智慧。

《工作不累 幸福翻倍》(作者安子)主要运用心理学原理解读沟通背后的深层次根源，总结出与领导、同事沟通的行为模式；给出高效的工作方法。

如果拥有了这样的智慧，也就意味着你比其他人更接近成功。

《工作不累幸福翻倍》掌握办公室智慧心理学，练就办公室高手。

## <<工作不累 幸福翻倍>>

### 作者简介

安子，本名薛宁，专职作家，作家协会会员。

多年致力关于职场的研究，关于人性的探讨。

曾出版《跳一曲最美的职场芭蕾》、《转角遇见幸福——活在当下的黄金法则》、《命运对你另有安排》、《办公室菜鸟必读秘籍》、《人生增值七堂课》、《跟蔡康永学说话》等多本图书。

曾就职于中国青年杂志、中央电视台，荣获过《读者》最佳文章奖，在《中国女性》、《女友》、《女性天地》、《扬子晚报》等报刊杂志开设多个专栏，被广大读者誉为当代青年的心灵导师。

## &lt;&lt;工作不累 幸福翻倍&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 让你的领导赏识你1 学会理解自己的领导 测试：你与领导心心相印吗？  
4 替领导分忧 7 换种思维接受批评 11 逆向行走，尝试从领导角度看问题 132 领导对你的希望就是你的希望 测试：你能处理好领导交代的工作吗？  
19 明白领导为什么交代你做事 223 学会向领导推销自己 测试：销售对你来说是不是一件简单的工作？  
28 做事方式凸显你 31 向领导提出异议 334 拉近与领导的距离 测试：你的“职场听力”怎么样？  
37 有效沟通在于倾听和互动 41 主动倾听领导的心声 43 与领导之间存在倾听障碍的心理学根源 45 唤起领导的诉说愿望 48
- 第二章 赢得同事的尊重1 培养办公室观察力 测试：面对不喜欢的人，你的应对能力怎样？  
53 察言观色是褒还是贬 56 面对无端指责，内心要从容 58 职场不要从众，远离不良氛围 632 驾驭自己的情绪 测试：你的情绪是什么颜色的？  
66 情绪，你可控 69 争吵，可避免 73 讲究策略说“不” 753 提高你的信任度 测试：你值得别人信任吗？  
79 学会真诚 82 给予与接受都不是太难 85 要改变他人的想法，就先赞扬他 884 办公室多运用情商策略 测试：属于你的情商报告 92 自信与自卑的平衡 98 运用“减轻罪感”和“认知失调”的原则 101 借力传播你的声誉 103
- 第三章 塑造个人品牌1 好好表现自己 测试：发现自己的与众不同之处 108 创建你的个人品牌 112 延伸你对个人品牌的理解 114 学习品牌人的行动“权术” 1172 适当超越你的本职工作 测试：工作动机温度计 123 既要重视工作效率，也要重视个人满足感 127 发挥数字与图表的魔力 129 使用好“观众效应” 1323 做一个会讲话的人 测试：当众讲话的能力是天生的还是后天的？  
136 难以抗拒的“害羞”心理 139 肢体语言反映你的内心 142 快速“套近乎”的诀窍 1464 掌握办公室说话的方法 赞成还是反对某个计划都要有自己的观点 151 不要一味地说明自己的观点如何正确 153 不要违心地赞成大家都同意的见解 156 善于组织简洁明快的语言说明事物 158
- 第四章 建设1+1>2团队1 与团队和谐相容 测试：你是一个易怒的人吗？  
164 孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单 168 任何时候都需要团队意识 171 团队能凝聚，工作高效率 1752 找到你在团队中的正确位置 测试：你在团队中扮演什么角色？  
179 “越权”背后的心理因素 184 搞清楚团队内部的组织结构 188 正确处理团队内部的不同信息 1923 团队中的发声艺术 测试：倾诉对你来说是一件难事吗？  
197 存在“幻听” 201 说得多不如听得准 205 如何让对方愉快地倾诉 2084 团队合作减少扯皮 测试：你的请求总是能够轻易被对方采纳吗？  
213 拒绝其实是一种常态 217 人们总是愿意与自己欣赏的人共事 219 合理地利用阶段性冲刺效应 222
- 第五章 爱工作更要会工作1 挖掘推动事业的内在力量 测试：工作不顺利时你会怎么做？  
228 让积极的自我暗示助事业发展 233 主动调节心情让事业一帆风顺 236 巧用皮格马利翁效应，让事业梦想成真 2392 关注自己的工作心理 测试：你目前的境况好不好？  
243 工作中的A型性格与B型性格 247 换个心情去上班 2523 提高逆商成大事 学习用积极的心态看待事物 257 与某些心理阴暗同事的相处之道 260 学会低头，才会出头 2624 确定目标，事业有成 坚定目标，绝不动摇，实现从量变到质变的飞跃 267 明确的目标是职场成功的导航灯 270 目标明确后，踏出第一步，一步一步，就能成功 274

## &lt;&lt;工作不累 幸福翻倍&gt;&gt;

## 章节摘录

作为员工，在职场中仅仅做好自己的工作是不够的，还应该替领导分忧，这并不是要求员工时时刻刻讨好领导，而是要求员工尽己所能，帮助领导达成目标，维护领导的权威。

首先，理解领导的意图是员工行动的前提，只有理解了领导的意图，才会真正从领导的角度出发，有的放矢地实施领导的决策，工作才会在良陞的轨道上顺利前进，工作才有可能事半功倍。

而从心理学角度讲，替领导分忧，也就是通过员工自发的行动，激发领导的主动意识，让领导对自己所做的一切决策更加认真，更有信心。

只有学会替领导分忧，你才会成为领导不可或缺的左膀右臂，才会得到领导的赏识，才能在职场中不断发展。

怎样才能理解你的领导呢？

要有职业素养。

职业素养是确保你完成工作的前提，良好的职业素养会让领导对你刮目相看。

演员小张到某个剧组做群众演员。

一天，天降大雨，原定的12名群众演员，@Td、张，谁都没有按时到场。

饰演女一号的演员早早就到了，因为群众演员不够，托辞要赶往下一个片场，先行离开了，导演一时手足无措。

在群众演员陆续到场的过程中，小张没有闲着，她拿起扫帚，把片场扫得干干净净，还找来一把鸡毛掸子，把道具、服装上的灰认认真真地掸了一遍。

导演忍不住盯着小张看了又看，突然，导演发现，小张的侧脸与饰演女一号的演员十分相像。

于是，导演心生一计，挑了一个只需要女一号的侧脸和后背面向观众的镜头，让小张试戏。

没想到，效果竟然出奇得好。

就这样，小张迅速从群众演员升级为替身演员，并且在很短的时间内就成为了这位演员的专职替身。

在这个故事里，小张最初虽然只是一名群众演员，但她凭着自己的职业素养，赢得了导演的关注和重用。

在职场里，良好的职业素养是上升的最佳阶梯之一，专业、敬业、道德是构建良好职业素养的基本要素。

如何替领导分忧呢？

替领导分忧不是一件简单的事情，只有具备充足的专业素质，才能真正替领导分忧。

专业素质是指从事社会职业活动所必备的专门知识和技能，主要包括三方面，即扎实的理论基础、熟练的专业技能、全面的业务能力。

我以前在电视台上班的时候，有时中午会去附近的小店吃饭。

一天下午，我心情不太好，满心惆怅地下了班，腹中饥饿难耐，于是在军事博物馆对面的小胡同里寻了一间看起来很干净的小店，虽然还不到饭点，可从窗口望进去，小店差不多已经客满了，食客们脸上都绽放着笑容。

于是我走了进去，坐在了一张小桌前，一个30多岁的女人走过来问我吃什么，我要了一碗三鲜馄饨，然后就坐在那里等待。

然而，后面进来的一个食客落座后，却出现了不同的景象。

那个女人并没有朝这位客人走过来，而是从点菜的窗口朝他笑了笑，然后非常流利地冲窗口里面的厨师喊：“肉丝米线一碗，不要姜丝不要葱，多放醋和辣子。

”再看那位客人，很满意地点点头。

我想这一定是位常客吧。

可接下来的景象让我越来越吃惊，在我吃饭期间，进来的客人十有八九都受到了这样的关照，不用食客开口，那个30多岁的女人就准确地报出了大多数客人的饭食和喜好，这个要凉皮，不放辣椒放芥末；那个要牛肉拉面，面要拉得细一些……除了几个新客之外，那个女人对老客人的喜好烂熟于胸，有声明改吃别的饭菜的客人，那个女人也照例吩咐口味咸淡。

我惊讶万分，小店虽小，客人却不少，仅仅我吃饭的功夫，就进来了十来个客人，那么一天下来，那

<<工作不累 幸福翻倍>>

个女人要记住多少客人的口味呢？

吃完馄饨结账的时候，我随口对那个女人说了一句：“老板，馄饨有点淡。

”她竟然非常热情地回答：“好，下回多放一点盐。

”第二天下班，出于好奇，我又去了那家路边小店，这一次，那个女人没有再朝我走过来，而是站在点菜窗口冲我笑，见我没开口，笑着问：“和昨天一样？

”我点点头，她就冲后厨喊：“三鲜馄饨一碗，稍微多加一点盐。

”我乐了，心里非常舒坦。

后来，我喜欢上了这个小店，至于理由，就是因为这家的女老板，让每位顾客都有宾至如归的感觉。

如果我们每个职场人都能够像这位女老板一样，让每位客户都宾至如归，那么我们的领导一定会非常开心，也会少了很多担心和忧虑。

而在每件事情上，如果我们都能够像女老板一样，做到专业、熟练、全面，那么我们必然能够更好地理解领导，得到领导的信任和关注，从而替领导分忧。

P7-9

## <<工作不累 幸福翻倍>>

### 媒体关注与评论

这是一本教你如何升职加薪的职场书，有趣的插画，生动的文字，值得所有职场人士读一读。

——《中国女性》主编 陈潇 职场有秘籍，不是职场厚黑，不是勾心斗角。

每一个勤奋又爱动脑筋的职场小“虾米”，都可以从这本书里找到独门的工作诀窍，真正做到工作不累，幸福翻倍。

——《花样盛年》主编 王丽君 跟着安子学完职场秘籍，你就会发现，传统的辛劳才能获得成功并不是绝对的；职场也可以不累，而且快乐，而且成功！

——《女性天地》主编 张蕊 有趣可乐的插画，丰富实用的内容，与其对“厚黑”津津乐道，不如跟随这本书追随踏实和智慧。

——南昌市文艺评论家协会副主席 李贤平 掏心窝子的话，比大道理强得多；贴切真实的漫画，比长篇大论好得多；工作不累而且幸福，比拿到银子去医院好得多。

建议大家该来看看工作如何不累，学学幸福如何翻倍。

——郑州小小说学会秘书长 邹磊



## <<工作不累 幸福翻倍>>

### 编辑推荐

如何让领导赏识你？

这本《工作不累幸福翻倍》教你换种思维接受批评，逆向思维学会理解领导。

如何赢得同事的尊重？

这本《工作不累幸福翻倍》(作者安子)教你学会观察，驾驭自我，提高自身的信任度。

当你真正树立了个人品牌，学会组建自己的团队，游刃有余地驾驭自己的工作时，你就真的适应了职场。

<<工作不累 幸福翻倍>>

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>