

<<快乐工作法>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作法>>

13位ISBN编号：9787115340948

10位ISBN编号：7115340943

出版时间：2014-2-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：左明华

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>

<<快乐工作法>>

内容概要

事倍功半、“蘑菇”一族、上班如上坟……是你能力有限还是心理失控？

都不是！

是你的情绪病变了！

本书为你号脉情绪病症，帮你寻找情绪原动力，让快乐情绪助你乐享工作。

溯源情绪暗流，积聚工作能量，化情绪负担为工作助力，让情绪为你的工作扬帆逐浪，再启职业新航。

【七嘴八舌】

古典——新精英总裁、《拆掉思维里的墙》作者

今天这个时代，你能找到一千个不快乐的理由。

所幸有明华老师这样的一本书，他告诉你，快乐也有一千零一种方式。

赵昂——新精英生涯咨询事业部总监

我们在职业中寻找的不仅有成功，还有快乐，但是快乐地工作却变成了职场人的奢侈品。

明华作为一位有着丰富经验的咨询师，从大量的咨询中发现了如何快乐工作的奥秘。

诚如书中所说：快乐，是一种能力，也是一种选择。

李梅——美国睿仕管理公司资深职业顾问

快乐工作、快乐生活，不仅需要选择快乐的态度，更需要具备将快乐进行到底的能力。

明华用生动、易懂的笔触，深入浅出地从心理学、职业规划、职场认知等角度，带着你走上职场旅行的快乐之路，让你拥有快乐的能力！

柯睿——国际IPMA课程高级培训师、创业公司管理顾问

从HR角度来看，人力资源管理的实质就是要解决组织中“人、钱、规则”三者的系统配置关系，其中人（员工）的问题是最主导的。

本书通过对“外表的情绪和内在的心智”进行分析，辅以大量真实的咨询实例，既有问题表现，更有解决之道，值得有志向的HR们深读，更值得每一位不断追求进步的Young Man深读。

<<快乐工作法>>

作者简介

左明华
全球生涯教练（BBC）
新精英生涯高级职业规划师
中德舞动治疗师（在训）
9年广告行业经验，曾任创意、文案和策略总监。

2009年进入生涯规划领域，通过教练、培训、咨询和写作支持他人成长，已积累咨询案例上百个，主讲课程《职业生涯管理》、《快乐工作法》。

2012年发起ReD（人生再设计）公益活动，通过创造性的方式（包括积极心理学沙龙、艺术治疗和梦想实践小组），帮助人们探索“我想要什么”、“我能做什么”和“我恐惧什么”，并在这个过程中发生“持续而深刻的改变”。

2014年希望创办一个“小而美”的企业，将爱、真诚和创造力带入商业领域，帮助更多人“活出自我”。

<<快乐工作法>>

书籍目录

上篇 情绪篇

第1章 转化你的消极情绪

工作中你快乐吗？

谁偷了你的快乐？

你的情绪是什么颜色？

消极情绪也有积极价值

情绪在对你说什么？

第2章 迷茫——给自己一张职业地图

迷宫与迷雾

走出迷宫：俯瞰职业的全局

穿透迷雾：从“感觉”到“了解”

第3章 焦虑——突破与成长的契机

你焦虑吗？

焦虑从何而来

回到成长区

驯服焦虑

创造你的支持系统

第4章 厌倦——人人都有职场之痒

你对工作厌倦吗？

调整你的心理预期

跳槽可以解决倦怠感吗？

职场老手的“七年之痒”

穿越倦怠感

第5章 失落——给工作加满油

你有失落感吗？

你想要什么——欲望、需求和价值

什么让你失落？

如何填补失落感？

第6章 恐惧——应对才是王道

你的恐惧在哪里？

恐惧是一种自我保护机制

恐惧的三个层次

如何应对恐惧

下篇 心智篇

<<快乐工作法>>

第7章 战胜你内心的怪兽

情绪的冰山与内心的怪兽

怪兽一：决策焦虑

怪兽二：完美主义

怪兽三：抱怨

怪兽四：自我设限

怪兽五：拖延

第8章 不确定——做一个安心的决定

你有“决策焦虑”吗？

决策的陷阱

怎样作出安心的决定？

在不确定中发现机会

第9章 不完美——摆脱完美主义的阴影

你是这样的完美主义者吗？

完美主义的代价

完美主义来自他人的完美期望

完美主义者与追求卓越者

从完美主义到追求卓越

第10章 不可控——从抱怨者到掌控者

你是“受害者”吗？

抱怨的价值与风险

为你的生命负责

从抱怨到行动

在不可控中关注可控

第11章 不可能——打开生命的可能

你在自我设限吗？

自我实现的预言与习得性无助

你是怎样困住自己的？

跳出限制性信念

限制、责任与自由

第12章 战胜拖延，开始行动

拖延：骑象人与大象的冲突

恐惧的大象与严厉的骑象人

如何更有行动力？

核心：建立“安全网”

对内：改变自我对话

对外：压力反转

附录：找到理想职业的7条吊诡定律

榴莲定律

梦露定律

<<快乐工作法>>

水杯定律
油箱定律
赌注定律
碰撞定律
飞去来定律

<<快乐工作法>>

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>