

<<乐业>>

图书基本信息

书名：<<乐业>>

13位ISBN编号：9787121154799

10位ISBN编号：712115479X

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：杨毅宏

页数：164

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>

前言

不久前，读了梁启超先生在其《饮冰室合集》中所收录的一篇文章，叫做“敬业与乐业”。其中若干语句让人深有同感。

梁先生在这篇文章中写道：“做工苦，难道不做工就不苦吗……我想天下第一等苦人，便是厌恶自己本业的人，这件事分明不能不做，却满肚子里不愿意做。

不愿意做逃得了吗？

到底不能。

结果还是皱着眉头，哭丧着脸做。

”如今随着生活节奏越来越快，如梁先生所说的厌恶自己本业的“天下第一等苦人”比起过去恐怕又多了许多。

对工作忧郁、烦恼、苦闷甚至恐惧已经成为威胁个人健康、降低工作效率的重要因素。

因此，“快乐工作”这个议题也日益受到人们的关注。

快乐工作，听上去像一个无解的命题。

一方面，因为工作意味着复杂的人际关系，意味着利益分配的不均衡，意味着我们无法掌控自己的生活和时间。

所以，快乐工作像一件不可能完成的任务。

另一方面，人们通常会认为，如果工作足够好，当然会快乐工作。

反之，如何能快乐起来呢？

然而，当我们把“快乐工作”四个字拆开来解读时，“工作”是一定阶段和条件内我们很难改变的事情，但“快乐”完全是我们个人的主观感受和态度。

客观因素或许会限定人们很难获得一份完美的工作，但是除了自己，其他任何事物都不能限定人们认为自己工作快乐与否的主观感受。

因此，只有自己才能决定自己快乐与否。

如此看来，快乐工作是一个理性而又值得探讨的命题。

本书的目的旨在：在暂时无法改变客观环境的前提下，指导读者如何调整自己的心态，如何运用一些基本的技巧，如何调整自己看问题的角度来实现快乐工作和卓越工作。

人们或许会问：要想“卓越工作”，可能就很难“快乐工作”，这就好比鱼与熊掌不可兼得。

然而，是一件快乐的事情容易做好，还是一件苦闷的事情容易做好？

事实上，通过阅读本书，你会发现，越快乐工作，越容易卓越工作。

两者相辅相成，帮助你成为一名成功人士。

本书分三个部分：既然必须工作，就应该快乐地工作。

快乐工作的秘诀并非更换工作，而是改变工作习惯。

快乐工作与否往往基于面对工作的方式，而非工作本身。

这三个部分中有关态度、习惯和想法的转变，可以指导读者实现快乐工作的技巧和心态。

本书并非指导工作技巧的图书，因此书中关于工作方法的介绍更多的是提炼精华，读者可以根据自己的核心问题去寻找更多的资料，以期更有效地改变工作习惯。

人们能够从工作中得到的比失去的多，这就是人们仍然在工作的原因。

正因为人们需要从工作中得到稳定的收入、安全感、成就感、社会属性，因此对于绝大多数成年人而言，工作是一件不可随性选择的必然事件。

既然必须工作，那么面临工作中种种不如意之事，与其在抱怨中抵抗负面情绪，不如讨论应该如何愉快而又卓越地工作。

希望本书能够点燃读者一些思想的火花，帮助读者早日实现快乐工作和卓越工作。

<<乐业>>

内容概要

为了能够拥有稳定的收入来源、丰富的工作经历，我们必须工作。
既然工作是必须的，那么快乐也是做，不快乐也是做，我们为何不快乐地工作呢?!本书的目的就是指导读者在无法改变客观环境的前提下，通过调整自己的心态，运用一些基本技巧，来转换自己看问题的视角，从而实现快乐工作和卓越工作。
本书附录提供了工作快乐度自测问卷。

<<乐业>>

书籍目录

第1部分 既然必须工作，就应该快乐地工作

第1章 了解你所生活的环境

工作忧郁症候群

工作是一座围城

人们需要工作

第2章 管理你的期望值

你最想得到什么

合理期望之内知足常乐

改变能改变的，积极面对不能改变的

第2部分 快乐工作的秘诀并非更换工作，而是改变工作习惯

第3章 情绪管理先于工作管理

先处理心情，再处理事情

消极情绪是一条流沙河

转变对工作的态度

第4章 改变令人焦虑的工作方式

专注于眼前事务

相信方法总比问题多

追随变革的脚步

第5章 规避低效工作的陷阱

避免杂乱无章的自我管理

拒绝自闭式的思考和沟通

加强对资源的规划

懂得掌控自己的工作

第6章 享受由工作带来的快乐体验

保持360度的良好关系

享受竞争的乐趣

获取来自工作以外的能量

.....

附录A 工作快乐度自测问卷

章节摘录

版权页：插图：你最想得到什么经济学中有“经济人”这样一个概念，最早由亚当·斯密在《国富论》中提出，后来由帕累托将这个概念定义为“经济人假设”。

这个假设的意思是：当一个人在经济活动中面临若干不同的选择机会时，他总是倾向于选择能给自己带来更大经济利益的那种机会，即总追求利益最大化。

虽然这一假设被评论为有金钱至上的嫌疑，但事实上我们可以更客观地使用这一假设。

我们假设自己是一个“经济人”，但是衡量我们“经济利益”的并不是金钱，而是一个“回报值”。换言之，假设我们在工作中得到的金钱、安全感、人际关系、发展潜力和自我实现等都能够转化为一个固定的数值，这就是回报值。

在表2-1中列举了各种工作情况，我们可以根据自己的实际工作情况分配回报值来衡量自己在对应的项目上所得到的工作回报，所有数值相加总分为100分。

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>