

<<工作整理术>>

图书基本信息

书名：<<工作整理术>>

13位ISBN编号：9787511335289

10位ISBN编号：7511335284

出版时间：2013-7

出版时间：由美 中国华侨出版社 (2013-07出版)

作者：由美

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>

<<工作整理术>>

前言

夏小姐租房开了家网店经销家纺产品，网店生意不错，已经是皇冠级别了。

两年多来，不管生意多么繁忙，一直是她一个人在打理。

她不经常外出，所以同一栋楼房里的人对她不太熟悉，也不清楚其作息规律。

后来她在老家的父亲因为一直联系不上女儿，就打电话给房东，请其帮他找一下。

没想到的是，房东打开夏小姐的房间，发现她直挺挺地躺在床上，口吐白沫，已无声息。

经调查，当地警方排除了他杀，疑是因为疲劳过度而死，且是死了几天后才被发现，发现的时候，尸体已经开始发泡了。

此事发生后，在全国各大论坛迅速引起网友的关注。

有网友发帖说：“认真细读每个字，有切身体会者必定明白其中的心酸，这些天，自己因为忙在电脑前，几次胃疼得厉害。

看了帖子，让我也想到了，身体才是最重要的，希望大家都能以此帖为例，再忙也要照顾好自己，祝大家健康快乐！

”看看这些心声，排除他杀，警方的确有理由认为夏小姐是因长期疲劳而导致的猝死。

夏小姐的离世，让人备感沉重。

窥一斑可见全貌，从一个人的不幸中，我们可以看到当下人们的普遍的工作状态：过于关注通过工作得到的经济结果，自动忽视产生结果的漫长过程。

在这个过程中，其实我们可能遇到了形形色色的问题，这些问题恰恰让我们离想要的结果更远了，甚至背道而驰。

比如夏小姐的身体状况在平日的工作中一定有所反映，只是被她忍着、拖着直到出事那天；比如她过度依赖网络，从而忽略了与周围人的沟通与交往；比如她过分在意经济结果，不肯找人分担。

不同的人会碰到不同的一些问题。

工作是人们的一种常态，除了一些富贵闲人，每个人都在工作着，不管出于何种目的。

工作本应该是一个过程，我们却只把它当作一个结果，不管不顾地去追求，丢掉了很多美好。

要如何工作，或者说要以怎样一种状态来工作，才能让生命更积极、更随性、更自在一些？

答案是轻松、高效、愉悦地做工作，工作本身也是享受。

“轻松、高效、愉悦地工作，不但他人开心，自己也感到快乐。

”如果能够实现的话，那真是再好不过了。

工作是人生食粮，不愉快便失去意义；以义务感面对工作，更无法获得幸福。

既然一定得做，不如开开心心去做，不如真心地享受工作。

因此，整理术应运而生。

整理是非常积极的行为，在你工作中遇到的任何问题，你都能拿来做一番整理，只要彻底执行，工作环境、工作状态就能大幅改善。

当然，就像数学中的“极限”一样，只能无限靠近，却不能到达。

所以本书并非是为了整理而整理，而是与读者分享一种“如何享受工作”的方法论。

张德芬说她深信，当人把自己的内在世界调整得很好的时候，他的外在世界就会自然而然变得很顺利。

这就是说当你把自己各方面的状态整理到最佳的时候，你所想要的结果大概也就会随之而来。

<<工作整理术>>

内容概要

《工作整理术:这样工作才能更简单、更高效》内容简介：工作是人生食粮，不愉快便失去意义；以义务感面对工作，更无法获得幸福。

既然一定得做，不如开开心心去做，不如真心地享受工作。

因此，整理术应运而生。

整理是非常积极的行为，在你工作中遇到的任何问题，你都能拿来做一番整理，只要彻底执行，工作环境、工作状态就能大幅改善。

当然，就像数学中的“极限”一样，只能无限靠近，却不能到达。

所以《工作整理术:这样工作才能更简单、更高效》并非是为了整理而整理，而是与读者分享一种“如何享受工作”的方法论。

海报：

<<工作整理术>>

作者简介

由美，原名高亚平，在写字楼里默默奋战的码字一族。
感性而不失理性，喜好古典诗词，喜好哲学。
头脑中经常爆满难以表达的奇思妙想，以让文字在指尖自由流动为梦想。

<<工作整理术>>

书籍目录

<<工作整理术>>

章节摘录

优化工作的方法——整理术工作对于我们来讲不外乎两个意义，大多是要赚钱养活自己和家人，过幸福的日子；更高一层的就是要实现自我的价值，追求自己的愿望、梦想和信仰。

只怀揣着这些美好的向往，我们是否就能在繁忙的工作中游刃有余？

是否就能够避免烦杂工作带来的紧张感和巨大压力，保持轻松健康的心态？

是否就能够在复杂多变的人际关系中从容应对？

是否就能够及时赶走负面情绪，不让这些毒素纵向扩散影响以后的工作？

不让其横向扩散超出工作范围影响家庭的和谐？

遭遇挑战又是否能拥有充沛的精力和跃跃欲试的激情？

是否有一种深深的满足感和自我信任感，支撑着你渡过一次又一次的难关？

多数人的答案应该是否定的吧，我们的工作离轻松、高效和愉悦还有一大截距离。

这个距离是可以缩短的吗？

我们真的可以实现轻松、高效、愉悦地工作吗？

先来看两个故事吧，其中一个是关于一位外国企业界人士的。

他同时经营着5个公司，每天的工作都很忙，可是他在忙碌中还能每年读书300多本，还经常去听讲座、上英语口语会话班、打高尔夫；每个月还能去海外进行视察、旅行、演讲。

在做好工作的同时，他还可以做自己想做的其他事，真是有如超人。

另一个是一位网络达人讲的他所经历过的一件事，在一家素食小店，一位服务员给了他与众不同的美好感受。

这是一家平常的二层小店，店面不大但很干净。

他们一行三人要了几道菜边吃边聊。

他们要的饮品是本店的特色——“杂粮汁”。

每人要了一杯，尝了一口，淡淡的，没什么味道。

他们以为杂粮汁本来就这个味，也没有再理会。

旁边的服务员可能觉察到他们在谈论这款饮品，走了过来问道：“请问对我们这款饮品有什么意见？”

他们在些许诧异之余，说了真实的感受：“嗯，没什么味道，不甜，也不香。”

服务员听完3个人的话之后走开了，他们以为她会记录在意见簿上，便继续吃饭，不以为然。

没一会儿，这个服务员端了一小杯蜂蜜回来，给他们每人杯中加了一点，并搅拌均匀。

“请品尝一下，这回怎么样？”

她很认真地问……他们真的很惊讶，一家普通的小店，一个普通的服务员，竟然有这样的素质和理念！

惊讶于这个服务员真的在乎她的客人的需要，能敏锐地发现问题，并且还能迅速地采取行动，想出办法去满足客人的需要。

达人不时地瞟一眼那个服务员，发现她一直在远处注意着他们的一举一动，他知道，只要他们稍微示意，她一定会走过来帮忙。

我们都在外用过餐，知道通常情况下餐厅并不会给人带来特别愉快的感受。

而故事中的她做到了，从她令人享受的服务中，我们能够感受到她所散发出的正面能量。

由此我们有理由相信她的内心拥有一种平静、美好、积极的状态，相信在用心服务的同时，她自己内心会有深深的满足感和愉悦感，也有理由相信保持这种状态会使她在任何一个行业都能做出不俗的成绩。

两个故事都给我们呈现了一幅美好的图景——轻松、高效、愉悦式的工作。

我们又该如何来改善自己，向着这个图景迈进呢？

答案是做工作整理。

其实能这样工作是需要我们全身心的和谐与一致来促成的，绝不仅仅是单纯工作的问题。

运用整理术来整理影响我们工作方方面面的不良状况，有助于我们创造一种优良的身心状态和工作环境，从而实现轻松、高效、愉悦地工作，并且释放我们的能量和潜力，在平凡的工作中拥有不一样的

<<工作整理术>>

精彩。

<<工作整理术>>

编辑推荐

《工作整理术:这样工作才能更简单、更高效》编辑推荐：工作是人们的一种常态，除了一些富贵闲人，每个人都在工作着，不管出于何种目的。工作本应该是一个过程，我们却只把它当作一个结果，不管不顾地去追求，丢掉了很多美好。要如何工作，或者说要以怎样一种状态来工作，才能让生命更积极、更随性、更自在一些？答案是轻松、高效、愉悦地做工作，工作本身也是享受。

<<工作整理术>>

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>