

<<别让工作伤害你>>

图书基本信息

书名：<<别让工作伤害你>>

13位ISBN编号：9787547010532

10位ISBN编号：7547010539

出版时间：2010-7

出版时间：湛庐文化

作者：冯颂阳

页数：214

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>

## <<别让工作伤害你>>

### 前言

人总是要工作的，只要是工作，就会遇到很多矛盾，人也正是在不断学习如何面对矛盾和冲突中长大的。

工作开不开心，取决于自己的因素多于客观条件，而这个浅显的道理人们却总要等到了一定年纪才肯相信。

人类最大的特点就是不见棺材不掉泪，凡事都得自己撞了，自己悟了，才明白，才肯信，别人说的大道理总没那么贴心。

年轻人刚工作的时候，可能非常急，急着表现，急着证明，在一片看似清晰中，充满着迷茫。

几年经历后，看上去沉淀了，却又不知道是谁影响了自己，塑造了自己。

观念似乎鲜明，却又时有含糊。

有时似乎知道自己想往哪里去，但又懵懵懂懂。

到了云淡风轻的年纪，该懂得自己，懂得人生，懂得大我小我，懂得拿起放下，但又总为浮华所困，为使命所累。

有时失落，怀念于过往飘散的执着和激情；有时充满感怀，依然心存对同事，对朋友，对家人的诸多责任。

## <<别让工作伤害你>>

### 内容概要

这本书里，作者从工作本身、公司、上级、团队、人际网络的建立、个人的心态、眼光、思维习惯等诸多方面入手诠释了很多细节的经验和技巧，如何处理这些矛盾，如何幸福的工作。年轻人遇到一些事情，有本好书有个好人帮助绕一绕也就过去了，其实没有什么大不了的事。大家能从作者点点滴滴的人生经验里，看到一个境界，一份情怀，寻找到一份乐趣，这就足够了。

## <<别让工作伤害你>>

### 作者简介

冯颂阳

· 1992年毕业于复旦大学，7年外企工作经历，9年职业培训师工作经历，先后就职于法国达能、法国娇兰、德国黛安芬、农夫山泉、养生堂等知名企业，历任培训经理、全国培训经理、人力资源副总监等职务。

她从不觉得自己很狂妄，也没认为自己有资格对人指手画脚，她只想做一个兢兢业业的职业培训师。

· 她天性并不讨人喜欢，个性突兀，说话放肆。

可是在职场，她跟绝大多数重要人物都保持了轻松愉悦的关系，包括她所有的前上司。

· 她每年都会举办近百场演讲，引领百万职场人走出困境，重获新生。

## <<别让工作伤害你>>

### 书籍目录

序言 你的工作在伤害你吗引言 换工作不如换思维 谁夺走了你怒放的职场 幸福由心造第一部分 寻找你的职场幸福感 第1章 你的职场幸福指数有多高 让人又爱又恨的工作 假如这个世界没有工作 工作赋予我们的一切 点燃你的热情 第2章 你是不是幸福的主动者 谁来赋予工作的意义 幸福工作的四大法门 第3章 眼光是金，乐观是银 锻造不一样的人生 让你不同凡响的三个习惯第二部分 在公司，你最好这样做 第4章 闭上抱怨的嘴。 迈出实干的腿 刘墉不是教你诈 不抱怨的世界 放宽心里的预设 你是胡萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆？ 第5章 爱公司就是爱自己 最佳雇主真的很精彩吗 你对公司的满意度取决于什么 职场是道多选题 善待公司的N个命题 第6章 把上司变成自己最好的工作伙伴 上司真的难相处吗 上司完全可以是天使 与上司相处的9个现实问题 第7章 贵人给你添“旺”事 打造你的职场人际网 该出手时就出手 合作其实很简单 同事是门大学问 冲突处理有技巧 第8章 居安思危，永远现在进行时 危机重重的职场 险恶的就业局面 永不过时的未雨绸缪 第9章 经营自己的职场路线图 基本的职业生涯发展阶段 你要的是什么 让才干与工作相结合 跳槽是机遇还是风险 做个有蓝海的职场人 第10章 享受融入团队的终极幸福 团队能给你什么 一个人和一群人的方程式 摆脱个人的心理困扰 高绩效团队和幸福法则结语 用职业化心态享受职场幸福 做一行，就要像一行 给职场人的20条建议

## <<别让工作伤害你>>

### 章节摘录

第一部分 寻找你的职场幸福感第1章 你的职场幸福指数有多高让人又爱又恨的工作有时候想想会觉得很奇怪：我们最需要从中感觉到幸福快乐的工作，为什么却常常是最大的烦恼根源？从很多方面讲，工作让人不快都是必然的。

工作让我们不得放松，无法享受闲适人的本性是好逸恶劳的。

想一想，有没有人愿意在节假日加班，而不想休假的？如果有，那他是不是心理变态的工作狂？工作确实让我们无法安享逸乐。

实际上，可恶的工作，占用了我们最好的时间——我们最大段的、最清醒的时间。

它让我们每天必须挣扎着起床，再不情愿也必须披挂整齐，强打精神赶出门去，掐着秒表冲到公司，又开始对付一个工作日。

它剥夺了我们太多休闲的机会和享乐的自由。

因为工作，我们所有的娱乐、学习、恋爱、交友……放松休息、家庭事务，都只能被放到晚上或难得的假日。

工作让我们的肌肉紧张、身体紧张、神经紧张，未完成的工作会让我们感觉到压力，超出我们能力范围的工作会让我们恐惧，还有些工作会给我们难堪……工作，让我们惶恐不安、焦虑失眠、惊恐万状、神经崩溃。

## <<别让工作伤害你>>

### 媒体关注与评论

人总是要工作的，只要是工作，就会遇到很多矛盾，人正是在不断面对矛盾和冲突中长大的。实际上，工作得开不开心，取决于自己的因素要多于客观条件。

——阿里巴巴高级副总裁 邓康明职场可以很幸福，只要你照着本书所指引的路径拾级而上，于自我的笃定、于协助与服务上司、于人生种种事务的处置皆有收益。

——华立集团前人力资源总监、人力资源管理专家 严正

## <<别让工作伤害你>>

### 编辑推荐

《别让工作伤害你:职场可以很幸福》：当你觉得工作忙而“言”，找不到存在的意义时，当你纠结于付出与收获的平衡，满腹牢骚、蠢蠢欲动时，当你总是艳羡别人的公司，对自己的公司百般指责时，当你碰到一个严厉的上司，害怕见到他，总想躲着他，天天郁闷时，工作就这样悄悄伤害着你失去尊严的职场生存无法逃避的职场潜规则当所有的职场危机在频发的“跳楼门”、“停工门”中引发核聚变我们该怎样拯救工作又该如何找到属于自己的职场幸福阿里巴巴高级副总裁邓康明，人力资源管理专家严正联袂推荐在富士康“跳楼门”、本田“停工门”频发的当下，我们如何找到“工作尊严感”和“职场幸福感”？



<<别让工作伤害你>>

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>