

<<10%脱力生活>>

图书基本信息

书名：<<10%脱力生活>>

13位ISBN编号：9787807632276

10位ISBN编号：7807632275

出版时间：2009-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日]藤井佐和子

页数：128

译者：郭欣怡

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>

## <<10%脱力生活>>

### 内容概要

本书将Step Step教你轻松击破心灵的各种不安与苦恼！  
每天5分钟，工作心情放轻松！

作者简介： 藤井佐和子，日本人事咨询教主，时任women。  
s ca ree rpromotion事务所顾问，帮助过数以万计的女性解决工作烦恼，从而改变了她们人生的方向，使她们重新找到了更适合自己的工作职务。  
她还参与许多专业研讨会、演讲等活动，提倡对个人生涯安排进行深层的规划，著有《早起上班的自我养成讲座》等书。

## &lt;&lt;10%脱力生活&gt;&gt;

## 书籍目录

10%脱力生活——我就是上班达人（心灵篇） 与脱子小姐一起减压吧！

TROUBLE1 该如何与上司沟通？

实践1 改变形象，就从赞美上司的宠物或随身物品开始 实践2 就算挤出伪装的笑容也要说：“多亏有了您的帮忙”以化解对立 实践3 抓住3个与上司沟通的要领 TROUBLE2 想做的事是什么？

实践1 停止一开始就判定自己“做得到，或是做不到”的思想方式 实践2 请尝试埋头于没有优劣之分的兴趣里 实践3 寻找自己在工作上崇拜的人，把崇拜的理由列出来 TROUBLE3 别人对你的评价 实践1 不要一个人烦恼，多请教别人才能快速解决问题 实践2 选择拥有相同价值观的人作为竞争对手 实践3 寻先弄清楚自己是峰不二子还是小丸子 TROUBLE4 想换工作怎么办？

实践1 列出自己的优点及擅长领域，让心灵得到滋养 实践2 与公司其他部门多往来，先从内部转调着手 实践3 只有公司延迟发工资，才是找工作的正当理由 TROUBLE5 觉得工作一成不变

实践1 每天设定3个简单的目标，满足渴望成就感的心灵 实践2 利用闲暇时间制作独特的办公室用品 实践3 戴上另一张面具克服麻烦的例行性工作 实践4 在节假日忘掉工作，在星期一把自己打扮得漂漂亮亮 TROUBLE6 不平等待遇

实践1 尽量向合作厂商或工作伙伴发发牢骚 实践2 小声地对自己发牢骚“多说无益” 实践3 通过预测与对方“商量”，而不要“说服”或是“拜托” TROUBLE7 经常加班

实践1 每工作3个小时就休息15分钟 实践2 午餐及晚餐不要在办公桌上解决 实践3 请先决定下班后的私人时间要怎么过 TROUBLE8 心理疲劳 实践1 不想去上班的时候就不要去 实践2 现在少做点，是为了储备未来的战斗力 实践3 休假一周到国外度假吧 TROUBLE9 身体机能失调

实践1 面对十分勉强自己的工作，请求他人协助或是延长期限 实践2 在家放松休息30分钟后睡觉 实践3 制作“预防过度疲劳时间表” TROUBLE10 讨厌的人

实践1 遇到令人讨厌的电子邮件攻击时，用副本传送第三者来对抗 实践2 把扯后腿的人视为“敌人”吧 实践3 用家人或恋人的话题击退性骚扰的男性 TROUBLE11 仍然单身 实践1 确立你的公司地位，尽量少说“对不起”“不知道” 实践2 在喜怒形于色之前，请做一次深呼吸

实践3 平常不打扮自己的人请好好打扮 TROUBLE12 很少有约会机会 实践1 重新设定你的恋爱标准 实践2 每个月举办一次家庭聚会 实践3 邀请对方共进午餐，避免单独的晚餐邀约

TROUBLE13 友谊的维持 实践1 配合“TPO”（时间、对象、地点）而结交不同的朋友 实践2 与好友单独见面，不要团体聚会 TROUBLE14 如何与女性部署与上司相处？

实践1 事先表达“我办不到”“如果是这样的话我没问题” 实践2 女同事间最好的交往方式就是公事公办 实践3 了解对方类型，选择不同应对方法 TROUBLE15 留学是升迁跳板？

实践1 30岁左右留学的5大风险 TROUBLE16 能用资格证转职？

实践1 以“取得资格证”为动机，而不是漫无目的地考取证书 实践2 分析自己属于专家型还是通才型 实践3 适合专家型工作的你，请先做个实况调查吧 实践4 适合通才型工作的你，请用“我就是证书达人”的轻松心情吸收知识 TROUBLE17 辞去工作考研好吗？

实践1 请把学习当做“逃避现实”的有效手段 实践2 请列出辞去工作考研的缺点 实践3 在工作的延续领域内进修 TROUBLE18 如何适应家族式的职场？

实践1 “今天我Pass喔！” 开朗地回绝聚会 实践2 掌握保持友好关系的3大妙方 TROUBLE19 照顾年老的父母 实践1 想象你未来的生活，以及能够照顾父母的方式 实践2 事先告诉父母未来你想要继续工作 实践3 让周围的同事知道你的孝心 TROUBLE20 孤独感 实践1 为自己设立“失业专用账户”与“退休专用账户” 实践2 试着去体验原本认为“无法一个人去的地方”

## 章节摘录

插图：选择拥有相同价值观的人作为竞争对手业务工作需要用数字呈现工作结果的职业种类，有时候不得不在意同事或后辈的工作情况。

一般来说，业务人员有以下两种类型。

## <<10%脱力生活>>

### 编辑推荐

《10%脱力生活:我就是上班达人(心灵篇)》由广西科学技术出版社出版。

你是否常常有许多工作上的烦恼上司不了解我，所以我没有办法发挥真正的实力，我究竟是哪里做得不好？

目前的工作既不明确也不安定，我真的需要考研或是考证吗？

公司里有讨厌的人，紧张的工作气氛让人喘不过气，想要辞职从束缚中解脱……猛然发觉，身体早已出现许多机能失调的症状，对于不断往返医院只有感到厌烦……学生时代的朋友都已结婚生子，可以倾诉的朋友越来越少，觉得好寂寞……是否没人能了解你内心的悲鸣？

《10%脱力生活:我就是上班达人(心灵篇)》将StepbyStep教你轻松击破心灵的各种不安与苦恼！

心理学不能告诉你的事谁说认真的你，不能对超量工作说NO？

谁说勤奋的你，不能偶尔休假去散心？

谁说工作一定得埋头苦干才能有好表现？

这是为工作烦恼的你设计的心灵SPA手册，每天5分钟，让你在枯燥的工作中重拾乐趣，使人生往幸福的方向迈进！

<<10%脱力生活>>

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>