

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

图书基本信息

书名：<<女人要享受工作，不要认命工作>>

13位ISBN编号：9789866572630

10位ISBN编号：9866572633

出版时间：2010-2-3

出版时间：春光

作者：琳妮 路易絲 著
陳宗琦

页数：256

译者：陈宗琦

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>

<<女人要享受工作，不要認命工作>>

前言

推薦序 1 將自己打造成獨一無二的品牌 張珮珊 TVBS新聞主播 《女人要享受工作，不要認命工作》這本書寫得太好了！我除了大大認同作者觀念，看書時不停“點頭如搗蒜”之外，本書也勾起我好久好久以前的那段職場回憶……大三那一年，在大多數人都還搞不清楚自己未來方向的時候，我已經是電視台的記者兼主播，當時月薪三萬八，全班我最會賺！

當新聞記者是我從國小就立定的志向，我愛說話、愛寫文章。而我在職場上之所以能很快樂、很享受，我想原因就在於我比別人都早知道自己“想要什麼”以及“想做什麼”！

外子岑永康（也是電視台主播）在某大學傳播系任教，開學第一天他總會問班上同學：「未來想當記者的請舉手！

」每年舉手的人都不到三分之一，顯示大部分學子對自己的未來一無所知，只是茫茫然地填了志願，將來進了職場也不知為何而戰，窮忙、瞎忙，找不到對工作的熱情。

幾天前我參加某位專業人士演講，其中的一段話讓我印象深刻！

他說：「重複的職場經驗就是一種停滯，一種浪費生命的行為。也就是說，如果你現在做的工作內容和剛進公司時一樣，那麼你這十年的經驗跟剛來的菜鳥也沒什麼不同，因為你在原地踏步！

」我不是鼓勵大家跳槽、換工作，而是提醒各位仔細想想，你在所屬的公司內，有沒有“多元學習”的機會？

以我自己的例子來說，我一開始做的是執行製作，伺候A咖主持人、發來賓通告、訂便當、送茶水。但我並沒有把自己當小妹，而是很真誠地對待我邀來的每一位來賓，細心紀錄他們的特質、每一種聯絡方式，日後當我變成線上記者時，他們便都成了我的採訪對象。

之後，我也把握機會到氣象局學習，並擔任氣象主播，一天工作14個小時不喊累，直到所有經驗都足夠了，我才能“不心虛”地坐上主播檯，再連開兩個談話節目。

雖然過去12年我只待過一家公司，但每隔一兩年，我會讓自己接觸完全不同的領域和工作內容，讓自己永遠在學習中。

很多朋友問我：「電視台的工作如此繁重，妳是如何兼顧家庭和小孩的？」

我總會以積極的行動力來證明“辦法是人想出來的”。

舉例來說，我不希望自己婚後變成黃臉婆、跟不上時代，所以我要繼續留在職場打拼。

但孩子陸續出生，而我又不想錯過兩個寶貝最可愛的童年，所以我大膽地向長官提出請調“晨間/午間新聞”的時段，我寧可每天清晨三點起床，把工作的時間往前挪，來換取下午兩點下班，可以親自接孩子下課、寫功課，親子間的快樂時光。

只要妳願意，妳就可以做出改變。

在職場上，我們應把自己視為一個品牌，常常思考“我跟別人的差異在哪裡？

我有什麼特長？

我在辦公室內具有『不可取代性』嗎？

“我們不需要特別去迎合誰，而是要了解自己，讓妳的性格、氣質、特色，成為獨一無二的名牌！

別把時間放在搞辦公室爭鬥，或是浪費心神在和妳合不來的競爭對手身上，不如和作者一樣，把握現有的資源和舞台好好地發揮，享受妳的工作吧！

推薦序 2 女人，十項全能 陳玉婷 保德信首席壽險顧問 「集智慧與美麗於一身」，若想成為如此完美的女人，我想必須具備「十項全能」的功夫。

1、有腦。

女人要有一顆冷靜的頭腦，能夠明辨是非、知人善任、活出有意義的人生。

2、眼界。

眼界要寬廣，目標要明確，清楚自己存在的價值。

3、嘴甜。

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

善用女人的特質，剛中帶柔、恩威並用，闖出職場的一片天。

4、聽聞。

結交志同道合的朋友，聽聞積極正面的能量、充實自己，攀登高峰。

5、健康。

唯有身體健康、正面積極、心靈平和、身強體壯才禁得起時代的考驗。

6、和諧。

女人身兼多重角色，家庭中為人子女、為人母、為人妻；在工作上扮演員工、主管，為人處世更要圓融周到，方能圓滿。

7、勇氣。

女人要勇於挑戰不可能，要敢於有所不同！

職場上沒有男女之分，只有能力高低與面對挑戰的勇氣多寡，若再加上機運，那麼成功就指日可待了！

8、精神。

外表要神采奕奕，時時保持在最佳體適能狀態，留得青山在，不怕沒材燒。

9、渴望。

渴望成功，實現自我。

想成為一個全方位的新時代女性，就要奮力完成自己的夢想。

10、平衡。

一生當中不是只有工作而已，還有許許多多美妙的事物，等待我們一一發掘、細細品味，別忘了為自己好好地活一趟。

親愛的兄弟姐妹們，跳出來！

好好愛！

愛自己、愛家人、愛朋友、愛同事，更要愛你所選擇的工作，不是認命工作而是享受工作、樂在工作、透過工作找到價值，活出最璀璨亮麗的人生。

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

内容概要

這本書最懂妳的辛苦，並給妳平衡工作和生活的力量！

妳很想公私兼顧，卻總是力不從心，覺得自己的工作和生活一團亂？

妳不想把工作和壓力帶回家，但身不由己，懊惱自己為何要過這種生活？

從現在開始，只要建立10種工作心法，妳可以為工作和生活找到平衡點，從此樂在工作，優雅地站上職場巔峰！

一天結束之後，妳是否想得起今天到底在忙些什麼？

因為工作，妳脾氣暴躁、懶得走出戶外、很久沒和朋友聚餐，家庭關係疏離，至今小姑獨處，或者親密關係岌岌可危？

所有職場女性都該學的10種工作心法，讓妳結束焦慮，找回工作和生活

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

作者简介

琳妮·路易絲 Lynette Lewis 琳妮·路易絲二十年來對女性願景與目標之主題的啟發不遺餘力，她的職業生涯不拘泥於特定範疇，從公關業轉換跑道為一所知名大學募款，乃至於轉戰紐約德勤集團旗下的「全國女性倡議組織」（National Women's Initiative），擔任資深行銷主管。琳妮也經常在麥斯威爾的「極致影響力演說家」（Maximum Impact Speakers）分社，以及全國與國際上許多企業女性論壇發表演說。

譯者簡介 陳宗琦 曾任美國職籃聯盟雜誌編輯，ET Today新聞報編輯，路透社編譯。

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

书籍目录

第1章：為什麼要工作？

工作心法1重新建立生活與工作的目標 第2章：這些人快讓我抓狂了！

工作心法2妳必須成為完整的個體 第3章：這裡沒人賞識我！

工作心法3採行新方法，獲取新的快樂與成就感 第4章：這就是我工作的目的嗎？

一定還有更多東西有待發掘！

工作心法4在意想不到之處發現新天賦 第5章：我不受認同、沒人欣賞，而且薪資與付出不成比例！

工作心法5建立自己的個人品牌，進行「升遷四大原則」，第6章：我如何從「美妙的點子」進階為「夢想成真」？

工作心法6找尋可模仿的對象 成立個人董事會 第7章：我能成功領導別人嗎？

工作心法7利用創意工具，讓團隊每一份子發揮最大效益 第8章：誰？

我？

要我在眾人面前侃侃而談嗎？

工作心法8採行每次都能達到效果的說話方式 第9章：我需要很厲害的導師，可是大家根本分身乏術，不是嗎？

工作心法9擴大自己對教導的定義 第10章：跟我的設想不一樣；不過比想像中好多了 工作心法10透過希望與潛力的鏡頭檢視生活

<<女人要享受工作，不要認命工作>>

章節摘錄

我為什麼要工作？

我還記得八月的那個週一早上，曼哈頓從一大清早就熱得不像話。

我一如往常花了一整個小時做上班前的準備，整理頭髮，確認妝上得恰如其分。

喝了咖啡後，出門上班。

踏進地鐵車站的那一刻，列車剛好開走，我嘟囔著，清楚了解錯過這車班所代表的意義。

接下來的八分鐘彷彿佇立在三溫暖蒸氣室，我很確定身旁那位男士一定以為有哪個水龍頭打開了。他錯了。

那只是我的上衣裡頭正在大汗淋漓，同時頭髮也捲曲毛躁了起來。

搭著地鐵到達第五十街後，我花了十分鐘等公車，悶熱潮溼的氣溫讓我更形狼狽。

公車來了，開了兩英哩來到渡輪碼頭，但是就在公車進站停靠之際，渡輪卻揚長而去！

這會兒又得等上二十分鐘。

那麼接下來呢？

我自知今天鐵定會遲到，這一刻，我根本不敢想像自己能到得了辦公室。

等我終於抵達辦公室時，整個人從裡到外已經是一團混亂。

不僅髮型與服裝全毀，還因為通勤而精疲力竭。

我在澤西市自己的辦公桌前坐下，望著曼哈頓市區的天際，腦子裡盡是負面思緒。

這裡沒有人真正欣賞我。

我為什麼在這裡上班？

他們不了解我的夢想，不了解我真正想成就什麼、真正想做什麼事。

我努力工作，每一個小時都兢兢業業，貢獻出一天當中最強的能量，所為何來？

是為了一份總覺得不足夠的薪水嗎？

是為了必須取悅這麼多人而產生的壓力嗎？

沮喪讓我不覺落淚，我知道自己要重新振作起來，老闆付錢不是要我浪費時間在辦公桌前哭泣的，但我如何讓自己走出這種絕望的陰霾？

此時，我不期然想到坐在隔壁辦公室的那位年輕女子。

我第一天到澤西市這家公司上班就遇到了珊卓拉，我是她的經理，去年一整年下來，我們已經從同事變成好友。

我幫助她發現自己的某些夢想，與她一起擬出一套讓她的工作與夢想能夠同時並行的計畫。

於是去年，她有了長足的成長，我也因為幫助她而得到了莫大的滿足感，這讓我獲益匪淺。

淚眼婆娑之際想到珊卓拉，我頓時如釋重負。

也許她是我從事這份工作，日復一日勤奮不懈的主因之一。

珊卓拉常對我說：「琳妮，妳真是天上掉下來的禮物，幫助我找到我的道路。」

回憶著這件事，也提醒了我的努力的確有了代價。

幫助他人與改變生活確實很重要。

這樣的領悟觸動我的心念，再次記起了工作的初衷。

挑戰：我要從目前的工作中尋找意義 妳可曾有過如同我在那個週一早上的感受？

工作再怎麼令人稱羨、薪資再怎麼優渥，每個人總會有提不起勁、事情忙不完，上一天班度日如年的時候。

在這些時候，我們往往感到特別孤單。

周圍的每個人似乎都能應付裕如，我們看起來好像也是如此，但是內心深處，其實會懷疑自己還能撐多久。

我們找得到與自己更遠大的理想與夢想契合的目標嗎？

這或許是大家最常提出的重要問題之一。

某些人在一開始就明確了解自己的目標，但這畢竟是少數。

他們預見自己能夠成就一番偉大的志業，自然而然打造出一條通往成功之路。

<<女人要享受工作，不要認命工作>>

這些人在二十多歲或者更年輕的時候就達成目標，而這個年紀的我們，才剛開始意識到自己一直問著錯誤的問題，甚至根本還不明白問題所在。

多數人只是發現自己正走在某一條特定的路徑上，或者可能只是他人口中所謂的一項「職業」。但是除了實質上的收入，這項職業往往似乎缺乏深刻的意義。

我們可能都受過大學教育或職業訓練，抑或像現在，工作多年之後，經歷了各式各樣的歷練與頭銜，堆砌出一張洋洋灑灑的履歷表。

但是這一切資歷不見得能夠與意義畫上等號；不見得能夠完整地回答背後那個至關重要的問題：為什麼？

為什麼是這份工作？

為什麼與這些人共事？

為什麼此時此刻在此地承擔這些責任？

為什麼不是其他的工作？

某個更好的工作？

這些問題都迫切需要解答，也許並非經常如此，但是三不五時就會浮現，比方說某個不順心的日子，天氣無比炎熱，而且錯過了地鐵。

多年來，我為各種年齡層與職業類別舉辦過許多小組討論課程，旨在協助他們發現個人目標，這些人當中包括執行長、企業主、高階管理人和大學生等等。

他們都熱切地回答「為什麼？」

這個問題，然而他們大多都極少花時間，甚至完全沒有花時間思考這個問題。

包括我自己在內，多數人把時間耗費在追尋生活中的「是什麼」。

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

媒体关注与评论

知名主持人 于美人 Babyhome營運長 王若彤 台灣天柏嵐總經理 吳美君 儂儂媒體集團總經理 張曉怡 TVBS新聞主播 張珮珊 品牌顧問 張庭庭 三立新聞總編輯、主播 陳雅琳 保德信首席壽險顧問 陳玉婷 UNT醫療美容網創辦人 簡士晶 真情推薦（以上推薦者依姓氏筆畫排列）

連工作多年的我，依然可以透過這本書，有系統地重新思考工作之於我的意義。在2010年的開始，閱讀琳妮的這本書是件很棒的事。

儂儂媒體集團總經理 張曉怡 我們不需要特別去迎合誰，而是要了解自己，讓妳的性格、氣質、特色，成為獨一無二的名牌！

把握現有的資源和舞台好好地發揮，享受妳的工作吧！

TVBS新聞主播 張珮珊 《女人要享受工作，不要認命工作》不止是一本工具書，而是現代女性的職場聖經。

UNT醫療美容網創辦人 簡士晶

<<女人要享受工作，不要认命工作>>

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>