

《救命啊，工作快把我逼疯了》

图书基本信息

书名：《救命啊，工作快把我逼疯了》

13位ISBN编号：9787545511018

出版时间：2015-1

作者：[美]伯恩斯坦

页数：320

译者：毛娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《救命啊，工作快把我逼疯了》

内容概要

疯了不怕 我是你的药

秒杀麻烦 满血复活 亚马逊五星级推荐

职场生存游戏，你玩转了几个？生存场景等你来演练

美国临床心理学家、演说家伯恩斯坦又一力作，全球最大教育出版集团麦克劳希尔公司鼎力推荐。本书用场景再现 + 生存对策的方式激活职业激情：101种你在职场可能遇到的最让人抓狂的场景，伯恩斯坦为你分析究竟发生了什么事，你该怎么办。实战演习能够让你与领导、同事、下属无障碍沟通。科学且富有营养的干货书，足以解决你在工作中的种种麻烦。

《救命啊，工作快把我逼疯了》

作者简介

伯恩斯坦(Bernstein A.J.)，博士。作为一名临床心理学家、演说家、专栏作家和商业顾问，伯恩斯坦博士以向人们传授如何不失体面地运用智慧和幽默来面对各种困境和危险而闻名。伯恩斯坦曾参加过《早安美国》和Sonya live的电视节目，为《男人的健康》等杂志写作。他已出版了多部著作，并被翻译成20多种语言在全球发行。

《救命啊，工作快把我逼疯了》

书籍目录

- 第1章 谎言与胡扯 / 1
- 第2章 理解狂躁 / 29
- 第3章 职场规则的那些事 / 91
- 第4章 最糟糕的情形 / 147
- 第5章 职场实用攻略 / 249

《救命啊，工作快把我逼疯了》

精彩短评

- 1、场景式叙述也挽救不了翻译的混乱。读完后怀疑自己的理解能力。
- 2、这本书说的根本不系统，不过可以当题库看看，在职场上碰到问题了，可以翻这本书看看有木有解决之道，至少可以提供下思路
- 3、书名完全喊出了职场人的心声，让人抓狂的工作，却找不到解决办法，这完全就是一本职场秘籍啊，必须推荐一个
- 4、在职场上遇到问题，可以看看
- 5、15-3 充满了翻译腔，只看了一半。拖拖拉拉说了很多基本的道理。内容还算可以吧，但是翻译太差了，两星

《救命啊，工作快把我逼疯了》

精彩书评

1、你是不是总在下班后最后一个离开公司，每天要花很多时间做那些和工作无关的杂事，是不是有没办法一起好好工作的同事，大腿一拍张嘴就来的老板以及暴躁蛮横的客户……有时你会不会感觉公司里只有自己在好好工作？倘若你长期处于这样的工作状态，困惑和沮丧会逐渐包围你，让你陷入狂躁之中。这势必会降低你的工作效率，干扰你与同事间的关系……最重要的是，它也许会蔓延到你生活的方方面面，糟蹋掉你的好日子。面对那些糟糕的情况，你该如何是好？这本书就是这样一本职场心理攻略。作者罗列了足够多的工作场景，包括了你遇到的和还没遇到的麻烦。通过对场景的分析和支招，你能迅速得到相应问题的处理方式。但这还不够，作者将场景背后所体现的人物心理进行总结，并将不同场景中的共同点归纳到一起。这些直击要害的心理分析才是让你永远地避免麻烦的关键。本书不是一个让你不断心理暗示的的口号，更不是推销如何在办公室厚黑的所谓“成功学”。这是一本旨在自我提升的书，借助本书的帮助，你也许能轻松解决职场中的麻烦事。

《救命啊，工作快把我逼疯了》

章节试读

1、《救命啊，工作快把我逼疯了》的笔记-第62页

了解沮丧是怎样起作用的。你只需要知道，与沮丧有关的基本动因有两个。
第一个是，人们谈论他们的糟糕情绪越多，他们的感觉就越糟。
第二个是，沮丧者总想等到自己的情绪好一点，才去做那些能使他们感觉好转的事情。

在同事们没有跟我说这个办公室里面的太多是非非之前，我虽然常常会沮丧，但并不会常常和他们谈论沮丧。可是和同事们不在一起吐槽，生活又怎么继续呢？
每次在厕所中哭过后，还是要回来干活，干完活或者哭完其实并不会使自己的情绪有所好转。如果说工作一年多教给我什么，就是如果情绪的好坏是受工作量的多少而决定，那么情绪是会一直坏下去的，因为工作量不会少……所以每天如果能够先做点自己的事情，再去工作，会不会好受一些？

2、《救命啊，工作快把我逼疯了》的笔记-第254页

到岗
认同公司
具有专业人士的外表
保持愉悦
要接受指导和批评
干自己的工作，要像那是值得做的一样
懂得老板的偏好，并遵从它们
慎重对待你提出的建议
不要让它们不得不告诉你一切事情
要有幽默感
准时到岗

这周五刚好有全天的培训，是一个澳大利亚的老女人讲课，她说如果我们做不到professional，那就假装自己在演戏，有摄像在拍你。工作已经很累，不是万不得已，还是不要带面具了吧。

我们这一层的工作，很多时候都是简单重复的操作，如果真的需要思考，我会很乐意，但是这种情况很少，大多数时候只是量大，但是并不难，这种情况下，要说服自己可以通过搬过的这些砖，让自己的站得更高，我觉得还是很困难。我们的工作，真的没有什么意义，不被尊重。

3、《救命啊，工作快把我逼疯了》的笔记-第278页

没有完成的任务比完成了的任务更容易记住。
我也希望，自己能够离开办公室，就暂时忘掉工作；关掉电脑，就暂时忘掉工作；
不要想timeline，不要想deadline
没有那么多line重要过自己的bottom line

4、《救命啊，工作快把我逼疯了》的笔记-第149页

如何应对变化：
预见变化（的确，唯一的不变就是变化）
关注你内心的声音（既然干，就好好干，不要带着情绪干，对谁都没有好处）
不要陷入困境
养成对不了解的宽容（自己不会就不会吧，但是请相信会有答案）

《救命啊，工作快把我逼疯了》

5、《救命啊，工作快把我逼疯了》的笔记-第251页

工作干得好，意味着有能力管理好在机构等级制度中处于你之下的人。
成功则源于设法应对地位在你之上的人。

《救命啊，工作快把我逼疯了》

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:www.tushu111.com