

《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

图书基本信息

书名：《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

13位ISBN编号：9789866151538

10位ISBN编号：9866151530

出版时间：2013-9-26

出版社：智富出版有限公司

作者：小倉廣

页数：224

译者：許郁文

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

《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

內容概要

那年我才三十歲，是部門王牌業務，年紀輕輕就在大公司擔任課長。不到半年，屬下卻開始孤立我、圍剿我。某天回過神來，我發現憂鬱症已經找上我……。

沒有時間再為過去的陰影悔恨。

不管換到哪間公司，要改變的都只有自己！

我們需要的，是在當下使出120%力量，盡力而為！

「自責不是悔恨過去，而是邁向未來。」

這是本書的核心思想，告訴職場人該如何從「痛苦的工作方式」之中解脫。

覺得辛苦是因為不知感恩，覺得痛苦是太過寬待自己，

覺得難過是因為只在乎自己，擔心太多是因沒有盡力活在當下。

「一切都只能感謝。在撒哈拉如此的極限之地，我進行二百五十公里馬拉松，回到日本，只有感謝的心。能夠生活在有自來水與電的環境，睡在舒適的床上，痛快地沖澡，還有值得驕傲的工作，這些我原本習以為常的事，都成為我所感謝的。我在跑撒哈拉沙漠馬拉松之前，從未覺得這些事情是如此的可貴」。

《不懂帶人，你就自己做到死！》作者 石田淳

《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

作者簡介

小倉廣

目前為Faith-Holding股份有限公司董事長。大學畢業後，立刻進入Recruit公司服務，歷營業部、企劃室、編輯部等職，1995年擔任組織人事企業諮詢室課長(人材培育經理)。於擔任業務專員時期就被認同，年僅30歲就被拔擢為課長，但卻不懂團隊經營，因而在憂鬱症的痛苦之中過著每一日。透過這些痛苦的經驗才認清「工作方式」與「生存之道」的根本。2003年擔任Faith-Holding的董事長。就此根據自己的失敗經驗展開領袖氣質培養與理念浸透的企業諮詢事業。雖然忙碌，卻過著日日充實而沉穩的生活。其著作繁多，例如《從33歲之後設立的規則》(明日香出版社)、《交付工作的技術》、《盡力而為的技術》(日本經濟新聞出版社)、《自己做比較快的病》(星海社)、《如何讓自己不屈服》(Forest出版)目前也擔任生活方式與工作方法同時學習的「小倉廣『人間塾』」的校長。

書籍目錄

序言 來自「責備」的痛苦

工作讓人覺得好痛苦啊……

最初先怪罪身邊的人

之後開始責備自己

誰也不責怪 「自責」就是對「應做之事」負責

脫離「痛苦的工作方式」的方法

第1章 不煩惱的工作方式

【金句1】無法從事喜歡的工作時

請挖出埋在眼前的「鉛礦」。

跳槽就能脫離痛苦？

當個「第一流的打雜小弟」吧

「接受委任」就是「接受試煉」

人生沒有無用的經驗 對眼前的工作全力以赴

【金句2】為煩惱停下腳步時

鑽牛角尖，是生活過得太悠閒的證據。

工作不順利都是公司的錯？

有太多憂慮是因為沒有盡力活在當下。

讓內心被「當下」填滿

【金句3】為「自我厭惡」所苦時

沒用的自己也很可愛。

支離破碎的自尊

理想的「自己」與實際的「自己」有落差

別假扮成那個「能幹的自己」

【金句4】煩惱不已時

為了提昇自我而煩惱，

光是這樣就值得尊敬。

陷入誰都不想見面的沮喪

「懂得煩惱」是值得珍惜的態度

「這樣就好」的想法支撐著努力的自己

第2章 不互相競爭的工作方式

【金句5】工作不順利的時候

不替盆栽澆水的人，是不可能關心顧客的。

因終日忙碌而磨損的心靈

亂七八糟的房間反映出「真實的自我」

不孝順的人是不可能善待顧客的

先義後利與追逐金錢

【金句6】想對別人發怒時

我們無法改變過去與別人，

但是能夠改變未來與自己。

令人「不得不挑剔」的對象

自以為「正確」正是錯誤的開始

「俄羅斯的地圖」與「日本的地圖」哪一邊才是對的？

「我改變所以你也得改變」只是一場交易

【金句7】被某人傷害時

傷害他人，也將報應在自己身上。

撫平怒氣的方法

是否自己也犯過相同的過錯

《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

不是「了不起的人物」也無妨

【金句8】接到不合理的抱怨時
即便受到全世界反對，也要展現自我的信念。

當我的意見被全盤否定
光憑「正面思考」是無法突破困境的
淡定地懷著信念向前走

第3章 不固執的工作方式

【金句9】一分付出不得一分收獲時

不是富有才懂付出，
是懂得付出才能富有。

游刃有餘的人值得羨慕

增加財富的唯一方法

別杞人憂天，盡管付出就好

【金句10】被恩將仇報時

「明明對他這麼好」的想法，正是氣度狹小的證據。

因對方「不懂感恩」而煩燥

施恩當流於水

知恩思報，心情將變得晴朗

【金句11】被人拖累時

這樣就有機會「報恩」。

早上六點掃水溝

要記住人們都是「自私」的

「這也是一種報恩」的想法，能讓心情變得輕鬆一點

第4章 不服輸的工作方式

【金句12】高牆阻擋在前的時候

希望成為照亮一隅的微弱燈光，

即便身處悲慘的小角落也無妨。

放棄比較輕鬆？

奇蹟始於個人

不被認同也無妨

再怎麼悲慘也值得尊敬

【金句13】不斷遭遇挫折時

即使失敗了，重來幾次或幾十次也沒關係

不能堅持決定的事情時……

不因「先暫時放棄吧」而妥協

找尋「第三條路」 不強迫、不妥協

【金句14】在職場感到孤獨時

回想父母所給予的，無償的愛。

越是覺得「孤獨」就越「孤獨」

就這樣，內心的孤獨感被消除了

每個人都有一處「心靈的安全基地」

第5章 開拓道路的工作方式

【金句15】屋漏偏迎連夜雨的時候

想趕走壞事，好事就不會降臨

想成功，失敗就會增加

一切不過是「依照順序降臨」的事情而已

淡然地面對就好

幸運就是主動放手

【金句16】現況難以忍受時

莫嘆不足，應慶有餘。

《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

即便遭逢困境也該感謝？

尋找「向陽之處」

樂觀主義是一種自我認知

【金句17】面對「無能為力」的絕望時

總有雨過天晴的一天。黎明前的夜最為漆黑。

對未來悲觀，過著絕望的每一天

沒有無盡的黑夜

絕不要捨棄心中的希望

第6章 得遇「志向」的工作方式

【金句18】覺得違背自我生存之道的時候

感謝父母是一切的開端。

為什麼無法接受自己的行為呢？

向母親說「抱歉」

懂得說對不起才開始懂得「感謝」

【金句19】無法原諒「過去的自己」時

不一定要對個人報恩，可以改為向整個社會回饋。

「為什麼我做了那樣的事情……」

過去很照顧我的叔父病危時

叔父之淚

幫助另一個人也可以

【金句20】心靈感到空虛的時候

上天給的課題是什麼？

背後被捅一刀的「集體辭職」的現實

即便逃開問題，上天仍然會給予同樣的課題

面對問題才能找到「志向」

結語 知道自己只有「三分」的話，就能盡情的笑了

大家都是小螞蟻

感謝的盡頭有著平穩的生存之道

《憂鬱社長開創偉大航道的20個領悟》

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