

《快乐工作法》

图书基本信息

书名：《快乐工作法》

13位ISBN编号：9787115340948

10位ISBN编号：7115340943

出版时间：2014-2-1

出版社：人民邮电出版社

作者：左明华

页数：224

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

《快乐工作法》

内容概要

事倍功半、“蘑菇”一族、上班如上坟……是你能力有限还是心理失控？都不是！是你的情绪病变了！本书为你号脉情绪病症，帮你寻找情绪原动力，让快乐情绪助你乐享工作。溯源情绪暗流，积聚工作能量，化情绪负担为工作助力，让情绪为你的工作扬帆逐浪，再启职业新航。

【七嘴八舌】

古典——新精英总裁、《拆掉思维里的墙》作者

今天这个时代，你能找到一千个不快乐的理由。所幸有明华老师这样的一本书，他告诉你，快乐也有一千零一种方式。

赵昂——新精英生涯咨询事业部总监

我们在职业中寻找的不仅有成功，还有快乐，但是快乐地工作却变成了职场人的奢侈品。明华作为一位有着丰富经验的咨询师，从大量的咨询中发现了如何快乐工作的奥秘。诚如书中所说：快乐，是一种能力，也是一种选择。

李梅——美国睿仕管理公司资深职业顾问

快乐工作、快乐生活，不仅需要选择快乐的态度，更需要具备将快乐进行到底的能力。明华用生动、易懂的笔触，深入浅出地从心理学、职业规划、职场认知等角度，带着你走上职场旅行的快乐之路，让你拥有快乐的能力！

柯睿——国际IPMA课程高级培训师、创业公司管理顾问

从HR角度来看，人力资源管理的实质就是要解决组织中“人、钱、规则”三者的系统配置关系，其中人（员工）的问题是最主导的。本书通过对“外表的情绪和内在的心智”进行分析，辅以大量真实的咨询实例，既有问题表现，更有解决之道，值得有志向的HR们深读，更值得每一位不断追求进步的Young Man深读。

《快乐工作法》

作者简介

左明华

全球生涯教练（BBC）

新精英生涯高级职业规划师

中德舞动治疗师（在训）

9年广告行业经验，曾任创意、文案和策略总监。

2009年进入生涯规划领域，通过教练、培训、咨询和写作支持他人成长，已积累咨询案例上百个，主讲课程《职业生涯管理》、《快乐工作法》。

2012年发起ReD（人生再设计）公益活动，通过创造性的方式（包括积极心理学沙龙、艺术治疗和梦想实践小组），帮助人们探索“我想要什么”、“我能做什么”和“我恐惧什么”，并在这个过程中发生“持续而深刻的改变”。

2014年希望创办一个“小而美”的企业，将爱、真诚和创造力带入商业领域，帮助更多人“活出自我”。

书籍目录

上篇 情绪篇

第1章 转化你的消极情绪

工作中你快乐吗？

谁偷了你的快乐？

你的情绪是什么颜色？

消极情绪也有积极价值

情绪在对你说什么？

第2章 迷茫——给自己一张职业地图

迷宫与迷雾

走出迷宫：俯瞰职业的全局

穿透迷雾：从“感觉”到“了解”

第3章 焦虑——突破与成长的契机

你焦虑吗？

焦虑从何而来

回到成长区

驯服焦虑

创造你的支持系统

第4章 厌倦——人人都有职场之痒

你对工作厌倦吗？

调整你的心理预期

跳槽可以解决倦怠感吗？

职场老手的“七年之痒”

穿越倦怠感

第5章 失落——给工作加满油

你有失落感吗？

你想要什么——欲望、需求和价值

什么让你失落？

如何填补失落感？

第6章 恐惧——应对才是王道

你的恐惧在哪里？

恐惧是一种自我保护机制

恐惧的三个层次

如何应对恐惧

下篇 心智篇

第7章 战胜你内心的怪兽

情绪的冰山与内心的怪兽

怪兽一：决策焦虑

怪兽二：完美主义

怪兽三：抱怨

怪兽四：自我设限

怪兽五：拖延

第8章 不确定——做一个安心的决定

你有“决策焦虑”吗？

决策的陷阱

怎样作出安心的决定？

在不确定中发现机会

第9章 不完美——摆脱完美主义的阴影

你是这样的完美主义者吗？

完美主义的代价

完美主义来自他人的完美期望

完美主义者与追求卓越者

从完美主义到追求卓越

第10章 不可控——从抱怨者到掌控者

你是“受害者”吗？

抱怨的价值与风险

为你的生命负责

从抱怨到行动

在不可控中关注可控

第11章 不可能——打开生命的可能

你在自我设限吗？

自我实现的预言与习得性无助

你是怎样困住自己的？

跳出限制性信念

限制、责任与自由

第12章 战胜拖延，开始行动

拖延：骑象人与大象的冲突

恐惧的大象与严厉的骑象人

如何更有行动力？

核心：建立“安全网”

对内：改变自我对话

对外：压力反转

附录：找到理想职业的7条吊诡定律

榴莲定律

梦露定律

水杯定律

油箱定律

赌注定律

碰撞定律

飞去来定律

《快乐工作法》

精彩短评

- 1、旧谈无新
- 2、需要成为一个职业人的可借鉴读物
- 3、建议这种枕边书做的越短越好
- 4、还不错。较实用。
- 5、值得一读的职场心理良药，很多时候我们在职场上都会有各种负面情绪，这本书可以帮助我们走出来，朝更好的方向迈进。

1、即使是八小时工作制度，在退休之前，一个人工作的时间会占据生命的三分之一左右。而在有些行业，比如金融、管理咨询，更会高达2分之1。因此，对职业的满意程度很大程度上决定了对生活的满意度。而在职业中积压的负面情绪，则能让职场人的能量慢慢耗尽，难以有出色的表现，严重的甚至影响到身心健康。所以，快乐工作非常重要！这本书是教会你如何快乐工作的书。作者首先蛮有意思地提出，人的职业规划，其实就像一个公司的经营企划书。职场，是一个交换的场，你要整合你的时间，精力，只是，技能，这些生产资料来创造价值，换取收入，尊重，成就感等价值回报。因此，职场和学校不同，在学校，你是买方，而在职场，你是卖方。这也是不少人，常常困惑和搞混的地方，很多人，刚进入职场，觉得非常有意思，可是过了一段时间，又开始觉得，学不到东西，就离开了。但是，职场本来就不是学东西的地方，职场，是让你贡献你的知识，换取金钱，尊重等的地方。从这个角度而言，职业，首先是让我们可以立足，生存，吃饱饭的首要方式！因此，作者将职业分为生存、发展、事业3个时期。大部分人处于生存，想升到发展，却不得门路。于是焦虑产生。这个时候，应该静下心来，制定短期可行目标，将焦虑化为动力。努力学好一切，尽快增加收入，从而进入发展期。如果成功渡过发展期，进入事业期，却会出现七年之痒。这个时候，需要寻找其他兴趣，将兴趣和工作混搭起来，这样才可以保持激情。这是整本书大致的内容，然后作者还讲了如何战胜拖延症，不要过于精益求精等。大部分理论的内容还是有点意思的。但是涉及实践的部分，作者其实没有提出非常可行的方法，都是比较空泛的泛泛而谈。所以个人觉得，可以看看，但是实用性并不高。

2、人人都会产生职场厌倦，对积压如山的工作烦闷，对同事之间的明争暗斗心寒，对上司的压榨及为难恼怒，所以需要一种快乐的方法来让我们缓解工作压力。但是，这本书并没有什么实质性的帮助。书的通篇大意都是希望我们靠内在解决问题。比如不能控制上司对我们的态度，但我们可以控制自己面对上司的态度，不能决定同事对自己的喜好，但是可以善意的对待同事。从内心去改变自己的一些自私，任性，狭隘等，让自己从一个凡人活脱脱变成一个圣母玛利亚就可以在工作中感受到快乐了。从心理学角度研究，引用大量名人案例来给自己论证，也摆脱不了这本书金絮其外败絮其中的本质。也许，是我自己要求高了。怎么可能总是在工作中感到快乐呢？能让我保证每天睡到自然醒再去上班我就高兴。能让我每天想下班就下班我就高兴。不要让我每天做不完的表格我就高兴。工资正常发月月奖金大大的有我就高兴。可是，能吗？不能，所以，工作只是谋生的手段。没有切实的利益及福利，我怎么也不可能在工作中快乐起来。我没有那么伟大，站在道德的制高点看着书中的这些观点将其实践在自己身上，所以我还是这样继续在工作里倦怠和懒散吧。

3、我是明华老师的学生，看到他出新书了我真高兴。明华老师的教练式咨询让我非常受益，梳理我的职业现状，带领我发现自身核心竞争力，并引导我做出了近期的职业计划。明华老师不会告诉你应该怎样做，但他的提问会让我去正视那些我一直逃避的问题，让我面对自己真实的内心，让我看清楚自己真实的现状，也带领我发现我真正想要追求的到底是什么，而答案，尽然都是我自己说出来的。有时候，我不是不知道该怎么去做，而是害怕面对自己心中的答案，不想去尝试，不敢去挑战，不想去拯救自己，让自己活在自以为是的生活里，抱怨连连。《快乐工作法》囊括了明华老师在职业咨询上的精华，书中的案例也都是我和我同学实实在在的事例，这次他能把这些案例分享出来，也是为了帮助职业遇到困惑的朋友们，我支持明华老师。

4、收到此书时，我正处在心力交瘁的状态中，学术上的压力让我无所适从，还要不停的刷题备考，从早到晚坐在图书馆里，每天与枯燥的程序打交道，课后作业和实验报告堆积如山却还是没时间处理，这样的生活才持续了一个星期就让我溃不成军，有时候边看书边掉泪，又怕浪费时间连一场痛哭都被我视作做奢侈品。我试图保证每天一小时的读书或者写东西的时间，于是这本书便在上一门很无聊的选修课是被我读掉了大半，读完发现还是很值得一读的，之前随便将它和鸡汤文或者什么“好好做自己”之类的文字画上等号，单独后发现，这本书里面还是有一些干货的，可以留着以后工作是再看一遍。我总是跟一个同学一起自习，最近那个同学在做学校里的勤工俭学项目想挣点生活费，说是生活费，其实工资连支出的一半都不够，当然对应工作时间也少，一周两个上午，不过都需要连续站着。同学前一天体育课上才跑了定向很累，第二天又站了一个上午，那天晚上回去时就一直在跟我诉苦，我就听着然后笑笑安慰她，她并不是爱诉苦的人，只是吐槽让自己轻松一下罢了。突然她说，是不是工作总会让人抱怨？我刚想认同，转念想到这本书，工作真的不可能是快乐的吗？刚进入某种新行业，压力陡增再正常不过，接触完全新鲜的事物，任谁都要有一段转换时间去适应。若是谋求职业转

《快乐工作法》

换，则更是难上加难，谋生的领域更有可能是你一头雾水毫无头绪。我认为本书中作者提出的第一个建议就是针对职业转换的，即“转行不转职，转职不转行”，职业调适成本从小到大依次是跟上司沟通工作任务，跨部门调岗，然后才是换企业，换职位或者换行业。许多人并没有这样清晰的概念，只模糊的感到自己不喜欢正在做的行业，正好又有一些感兴趣的东西想去尝试，便迫不及待，毫无准备的投身新的行业，才发现那职业灰头土脸毫不光鲜的一面，于是快乐工作基本等于痴人说梦，职业焦虑感指数急剧增加。说到焦虑，作者也给出了对付它的方法。焦虑是我们心中的恶龙，你需要找到正确的方法来驯服它，让它成为你成长的动力。害怕、逃避，拖延，都是我们面对焦虑本能的心态，但这样只能任焦虑感蔓延，发展到无法抑制的地步。书中剖析了焦虑和恐惧感，其深层原因只有一个：害怕我们能力不够，无法应对失败后的局面。提升自己的能力，或者只是硬着头皮去做，都会有不错的效果，只要不一味的否定、逃避焦虑，在克服焦虑的战役中就已经有一大半的胜算了。解决焦虑需要Just do it，追求喜欢的职业也需要。多少人陷入职业转换的困境，贪恋着现在工作上的稳定，却又不甘于它的平淡。作者分析道，等待的成本远远高于行动的成本，只是抱怨又纠结的生活永远不可能感受到工作上的热情，自然也无法快乐起来。相信内心的指引，找到自己真正有热情的事并尽可能将它变成工作，才是快乐工作的唯一途径。

5、大致浏览一下目录就知道这是将心理学知识实际运用到工作生活中通俗易懂的心理学读本，我是这么认为的。因为本人接触过心理学，因此这本书即可当做生活中工作中普通的读物，又可以对于心理学有着浓厚兴趣的读者们阅读，是一本不错的心灵读本。

6、当人生走到职场的第七个年头，回头看感觉失望，向前看有些迷茫，我被焦虑的情绪填充，不知什么时候变成了“拖延症患者”，一边感慨时间都去哪儿了，一边继续消磨着时间。尽管经常买书，实际上已很少看书。虽然有很多书十分想读，虽然有很多文章想写，但一天天过去，既没有读，也没有写。在这种背景下，偶然读到的《快乐工作法》，是一本很适合我读的书。也许读完这本书我还不能马上快乐，至少它告诉了我病因在那里，有那些方法可以治好“不快乐”。过去我不喜欢励志类书籍，觉得这类书过于功利。后来读过一些，也感觉不错，不仅让我看到了生命中的亮色，还能帮助我更为深刻地观察到表象背后的实质。《快乐工作法》既不教人跳槽，也不教人卧槽，而是像医生一样，先诊断出职场人常见的一些“疾病”，比如迷茫、焦虑、厌倦、拖延等，通过有趣的案例进行剖析，逐一开出药方。对比其它一些励志书籍，这本书里有不少理论依据，可见“医生”是下了很多研究功夫的。过去两年我在一家招聘网站工作，经常有机会参加一些大型招聘会，在和许多求职者交流的过程，我能看出他们并不快乐。他们既不愿意抛弃过去取得的成绩，也不甘愿困守在目前的环境，对于未来的改变又有着顾虑和恐惧。从普适性上来讲，《快乐工作法》有着十分广大的受众群体，毕竟“身在此山中”的职场人，并不知道自己为什么不快乐，如果有“医生”能够给自己把把脉，我相信大多数人都是乐意的。读完这本书，回过头来想想我自己的“病”，也比较清楚病灶和病因了。渴望成功、渴望富有，这并没有什么错。只是在追求的过程中，我把自己看得太高，急于求成，却又害怕失败；因为喜欢攀比而忘了初衷，于是陷入迷茫。对于现在的我而言，更多的是应该去思考自己最需要的是什么，然后立即行动。我很喜欢书里的一句话，“我只是一个凡人”。因为是凡人所以要多尝试、多探索，因为是凡人所以会犯错、会失败。在遭到他人或自己斥责的时候，可以在心里说：“我只是一个凡人。”于是豁然开朗。

7、春节期间翻了翻这本书。传统意识里，职场中的牛人通常都是辛苦多多、牺牲多多，成功人士的传记大部份也如此。这本书却告诉我们如何让工作变得快乐，一个个真实生动的案例让我找到共鸣，受到很多启发。有的人是思维有障碍，不能换角度看问题；有的人是因为缺乏沟通，没有客观面对现实；有的人是没有提高工作效率的技巧，成天加班成了恶循环。左明华找到症结所在，对个案一一进行分析和引导，让痛苦的工作转变成了愉悦、快乐的工作。

8、人和人之间最大的区别就在于思维方式的区别。在碰到困难时，积极的人思考的是如何解决问题，如何立即实施解决问题的第一步，他们永远专注于自己想要的东西，专注于自己可以控制、可以改变的事情；消极的人从来不思考如何解决问题，他们只是怨天尤人，从来不做哪怕最简单的能对改变现状有利的事情，他们的注意力总是被各种各样的事情诱惑，总是无法专注于一件事情，想着那些自己无法控制、无法改变的事情。行动才是人们最欠缺的能力，只有行动了才会有收获，才会有体验。做任何事情都是一个尝试和学习的过程，和失败没有关系，只要有自己的思考，学到了东西就是一种成功。

9、看完《快乐工作法》这本书，我悄悄问自己：工作中你快乐吗？我有的时候不快乐，不知道为什

《快乐工作法》

么。理由似乎有很多，但似乎又无法说出究竟为什么。有的时候是不是思维方面的原因，不能换角度看问题？有的时候是不是沟通方面的原因，没有和同事达成默契？有的时候是不是技巧方面的原因，没有协调安排好一些矛盾？有的时候是不是效率方面的原因，总是不停地加班？有的时候是不是情绪方面的原因，动不动就想发火？当今时代，每个人都能找到一千个不快乐的理由。但是，快乐也有一千零一种方式。快乐，是一种选择，也是一种能力。在工作中，每个人都要为自己的快乐负责，而不是成为苦逼的受难者。《快乐工作法》这本书是一本“快乐工作手册”和“情绪管理宝典”。从“情绪”和“心智”两方面内容入手，分析了在工作中不快乐的原因和寻找可怜的方法。可以说是“号脉情绪病症，寻找情绪原动力。溯源情绪暗流，积聚工作能量。”人的消极情绪有哪些呢？书中指出了六种，分别是：迷茫、焦虑、厌倦、失落、恐惧。每个人内心都有一些“怪兽”，比如：决策焦虑、完美主义、抱怨、自我设限、拖延，分别对应着各自的表现：不确定、不完美、不可控、不可能、不拖延。这本书涵盖了心理学、职业规划、职场认知等，文字深入浅出、生动易懂，技巧方法，实在可行。我们在职业中寻找的不仅有成功，还有快乐。那么尝试着：改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能控制他人，但可以掌握自己；不能预知明天，但可以把握今天；不可以样样顺利，但可以事事尽心；不能延伸生命的长度，但可以决定生命的宽度……相信：走出阴霾的雨季，定是爽晴的天！想起了《莫生气歌》：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚；相扶到老不容易，是否更该去珍惜；为了小事发脾气，回头想想又何必？别人生气我不气，气出病来无人替；我若气死谁如意？况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由它去。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。”翻阅这《不生气地工作》这本书，轻轻吟诵《莫生气歌》，虽没入境，但也顿悟。

10、大多数大学毕业生怕走弯路，希望找到确定、一定及肯定的工作甚至生涯。毕业后，周围的同学、朋友在自己努力或者父母帮助下进入了国企、公务员、事业单位、银行系统。在父母、别人眼中这些职业普遍福利待遇好、行业工资高，甚至是一辈子不愁的铁饭碗，真正实现一劳永逸的完美状态，稳定的那种工作。我似乎可以看见他们一辈子的轨迹，工作生活就这样尘埃落定了，这样的职业是我想要的吗。我就这样以不符合社会以及他人的价值观进入了私企，国企都不算。我总觉得自己选择了，即使不喜欢，也不会后悔，至少这曾经是自己的选择，而不是父母的选择。以管理培训生的身份进入公司，但公司并没有完善的培训机制，于是乎开始了职位的漂泊，一年办公室文员、一年出差外派，最后一年又回归总部做类似数据分析的工作。三年之痒，开始痛彻心扉的迷茫。我的迷茫如书中所说我不知道我适合做什么工作。于是，我开始了自我发问，到底要做什么工作。销售蹦出了自己的脑海，那我适合吗。当初认定想做销售是因为什么，背后的价值观是什么的，多劳多得，靠业绩说话，而不是像现在公司拿死工资。同时我觉得销售能锻炼自己的性格，自己的性格是相对内向，销售能让人快速成熟。事后，我才发现这个观点也不知道是从哪儿听来的，自己对这个观点一点儿定见都没有，哈哈。跟同事谈起销售，他觉得我亲和力不够、脸面不够厚，根本不适合做销售。笃定想做这一职位，想让自己有所突破，但毕竟没做过销售，围墙里到底神马样子，水深还是水浅，下了水才知道。我需要全方位了解这个职业和岗位，梦露定律说的好，只有你接受得了最差的一面，才配拥有我最好的一面。职业的风险和弊端如果能够承受，就能享受到这个职业所带来的红利。书籍上了解过销售，搞定客户勾心斗角犹如大片，这真的是真实的销售吗，不太靠谱。接下来通过人才网、招聘网上所述的岗位要求，能比较客观的了解这个工作，同样的销售岗位要求上相似的部分，就一定是被普遍认同的。销售的要求是外向开朗能和人自来熟、抗压能力强，灵活应变的能力很重要。但我还是坚持现在很缺乏，到时候做这份工作能磨练我这些品质。我一直觉得我的需求可以让我谋到一份销售岗位，而不是我现有的能力能应聘上销售。这根本不可能呀。在古典的职业发展模型里，企业和个人进行价值交换，个人提供能力来满足企业岗位的需求，同时企业通过薪水进行价值交换。于是，为了摸清销售岗位，我开始投简历，想通过面试更多的了解岗位要求，判断是否符合自己的价值观。大多数石沉大海，唯一让我面试的是一家快消品企业线路业代的工作，就是业务员的工作。我唾沫横飞的阐述，画大饼，说自己因为觉得工作有挑战性，锻炼人所以选择这个岗位。现在觉得是空手套白狼，完全没有这个行业的经验，很难进入这个行业。左老师说工作=行业+公司+职位，转行不转职或者转职不转行，每次只换这个公式中的一个。我却信誓旦旦想一次换3个，完全不靠谱呀。这次碰壁，仅让我把销售中快速消费品这一大类抹掉，我还是恬不知耻的想进入工业品销售这一行当，有了上次的经验，我选择参加一次培训，让自己了解销售，甚至可以为下一次职业转换做准备。在广州上课的两天，收获很多，虽然对于很多销售不甚了解，但对于一些技巧类的东西有所掌握。但这又能怎样呢，没做过就

直没有动笔写什么，可心里却总还是惦记着，想把脑子里，因这本书引发的乱七八糟的东西整理一下，写一下。

先说说这本书吧！看书的时候，看完书以后，我的潜意识里总是会浮现，另外一本书——《拆掉思维里的墙》。不论是写作的风格，试觉的案例，全书的章法，都和那本更为出名的书相似，甚至可以说是一脉相承的，只不过换了角度，涉及问题的深浅的不同而已。本书的作者左明华，新精英生涯高级职业规划师，也正是古典旗下的讲师，相信平时的交流在所难免，深受其惠也是可以理解的，而此书也可以看做新精英生涯系列的一本书，当然让我推荐的话，我还是建议先去看《拆掉思维里的墙》！吃透这一本的话，其他就只是招式的问题，有人耍的漂亮，有人耍的花哨，无伤大雅，各取所需就好！

而从一开始这本书吸引我的就是两个字——快乐！记得大概是十年前了吧，冬天常有阴郁天气，那时还没有雾霾这个说法，只是没开灯，屋内依然昏暗，我听着她深切的哭诉完那刚刚开始初恋，却被脚踏两船的对方，狠狠地辜负了，她那时的脆弱至今我还记着，而在那沙哑的哭泣中，有一句“我只想要快乐”即使今天我也会常常想起。

快乐是什么？我当时没有追问她，因为我不知道快乐是否能对他者道明？而我也实在没有能力，告诉她怎么去追求快乐！而在工业化的今天，一切似乎都能通过标准化程序达到，自然快乐也不再那么说不清道不明了！

这本书就是给出，这一系列的标准化步骤，从转化消极情绪开始，绘制自己的职业地图，从焦虑中走出来，回到工作中的成长区，给工作加满油，打败内心的怪兽，做出安心的决定，摆脱完美主义的阴影，从抱怨者变成掌控者，打开生命的可能，战胜拖延，开始行动，你只要按照上面的秘方一步一步攻坚克难，行至终点，你就能得到“快乐”？！

照书上说来，快乐真的很简单，我们只要如法炮制就能得到！只是，这样制造出来的千篇一律的还是快乐吗？这只有仁者见仁智者见智了！

13、评论下，万一有机会拿到签名输呢，求关注啊。此书内容充实，感情丰富，很值得一看。爱情从来就不是一件小事，但却是小事的积累。总有些更重要的事情，赋予我们打败恐惧的勇气。时间会带你去最正确的人身边，请你先好好爱着自己，然后那个还不知道在哪里的人，会来接你。

14、如果一份工作不能让你变得足够好，但至少不能剥夺你的快乐。然而现实工作中，我们时常忘记了何为快乐，《快乐工作法》是一本实用的书，它打开我们的内心，让我们觉察自己的工作情愫，让我们发现一个真实、快乐的自己。

15、和这本书真的有几分孽缘，在辞职之后才来看这样一本《快乐工作法》，真心很虐，有句话怎么说的来着？“恨不相逢未嫁时”，对，就是这感觉。不过，“既来之，则安之”，咱还是本着珍惜生命中每一段缘分的情怀，认真的看了此书，并森森滴表示“别有一番滋味在心头”。先看这本书带给我的直观感觉——一本职场培训书，尤其是针对职场新人和较新的人。果然，作者“全球生涯教练”、“新精英生涯高级职业规划师”、“中德舞动治疗师”的资历果断滴证明了这一点，不过作者有一点非常靠谱的就是，培训就写出个PPT的样儿，出书就写出个讲故事的样子。用自己培训专业的系统性，融合更多实战得来的故事性在其中之后，这本书对于职场情绪的疏导性和职业生涯的规划性就给力多了，对于年青一代还是很有裨益的。我觉得每一个初涉职场、职场上升期、职场倦怠期的人，都可以在其中找到共鸣，为自己的情绪和困扰找到更合适的出口。整本书，分为两篇十二个章节，单看上下两篇的题目“情绪篇”与“心智篇”已昭然若揭地宣布了再职场这嘎达，只有“情商”与“智商”双高合二为一，才可成金刚护体不败之身。第一个章节将上篇的目标读者完整锁定：具有消极工作情绪的人，当然每个人消极的原因各有不同，所以后面的章节针对迷茫、焦虑、厌倦、失落、恐惧等不同的消极心态一一做出剖析，并对症下药进行了诊治。回首我十七年的职场经历，以上情绪竟然都有过，有时还是几种情绪并存呢，即便是这次辞职前和现在辞职后，这样的情绪也偶尔耐不住寂寞出来骚扰我一下呐！可见情绪这件事虽说可控，却如瘟疫一般滋生蔓延得很快，控制得当的人是来也匆匆去也匆匆的潇洒，控制不住的人就是情深意重情不自禁的杯具了。第二个章节首先协助读者挖出了职场困兽心中的怪兽，然后将职场中困扰众人的怪兽逐一分类，如决策焦虑、完美主义、抱怨、自我设限、拖延等等，对于如何打败每只怪兽，作者自然是胸有成竹，所以才能集近百页的功力侃侃而谈。这一类的怪兽我倒是并没有占全了，也算是欣慰了，曾明显困扰过我的只有“抱怨”这只怪兽了，作者给出的良药是让“抱怨者”通过行动转变为“掌控者”，我想还有另一条路可走，就是多接触正能量传递者，以及走另一条路。有人说“走另一条路”会不会是逃避？但我想，如若明知一路荆棘还一意孤行，好听是肯挑战自我，难听是不见棺材不落泪，须知条条大路通罗马，若想抵达彼岸，又哪管是坐船还是修桥呢？！书是一本好书，可惜了来的时辰不对，但为着作者一番鞭辟入里，还是着力赞一个，对于很多还在职场摸爬滚打的人而言，多看看这些能提升段位的书当真是极好的事情。最后给个建议，感觉吧，书中有些配的图表，完全可以更高大上一些，下次出书找我给配插图

《快乐工作法》

呗~~~(*^__^*) 嘻嘻.....

16、在职场，如果能快乐地成功，那是极好的。但是快乐地工作却变成了职场人的奢侈品，即使是自己感兴趣的事，一旦变成工作仍难以开心做下去，需要正能量。关注新精英的课程有段时间了，很多职场人都很迷茫，需要这样的明灯来照亮前路，同时也让自己的工作更有效率。

17、传统意识里，职场中的牛人通常都是辛苦多多、牺牲多多，成功人士的传记大部份也如此。这本书却告诉我们如何让工作变得快乐，一个个真实生动的案例极易让人找到共鸣，受到很多启发。有的人是思维有障碍，不能换角度看问题;有的人是因为缺乏沟通，没有客观面对现实;有的人是没有提高工作效率的技巧，成天加班成了恶循环。作者为我们一一找到了不快乐的症结所在，并且给出了快乐的药方。看真本书的过程本身就很快乐，作者以古龙小说中的很多主角为“病人”，看着很过瘾。

章节试读

1、《快乐工作法》的笔记-第1页

你要为自己的快乐负责，而不是成为苦逼的受害者。

2、《快乐工作法》的笔记-第4页

快乐，是一种能力，也是一种选择。

《快乐工作法》

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