

《上班，你快樂嗎？》

图书基本信息

书名：《上班，你快樂嗎？》

13位ISBN编号：9789861453729

10位ISBN编号：9861453725

出版时间：20050418

出版社：三思堂

作者：蔡青華

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.tushu000.com

《上班，你快樂嗎？》

內容概要

IQ篇 - 輕鬆成為職場贏家

你有沒有擔心過自己也許有一天會被「炒魷魚」？本單元提供了獨家秘方，告訴你如何隨時隨地充電、做事更有效率，以及如何打造良好的人際關係、儲存人脈資源之外，還有很重要的「談加薪」等，看完這些「武林秘笈」，保證你馬上變成打不死的「無敵鐵金剛」，升遷加三等！

EQ篇 - 做好情緒管理

「壓力大」是現代人的職業病之一，你是不是也有「星期一症候群」？只要一到星期一，就胃痛、頭昏腦脹、四肢無力？這可能就是你壓力過大的徵兆！本單元就是為成天籠罩在烏雲密佈的壓力之下，努力工作的上班族而精心設計的，提供你發洩情緒、抒發壓力的絕招，讓你輕鬆解套，海闊天空。並且更進一步，分析對上班族的重要性，告訴你如何避免負面的語言、學習正向思考，讓你對自己更有信心，縱橫職場！

衣Q篇 - 整體形象加分法

一般人總是以為只要有實力就不怕沒工作，有內涵就一定會升遷，本單元將提供不一樣的想法，說明服裝儀容的確會影響升遷與薪水高低，並且告訴你如何穿出專業、如何以現有的衣服做出無窮的搭配空間。另外，還針對粉領族，介紹簡單又實用的化妝技巧，讓都會佳人三兩下就能化個美美的妝出門亮相！而對於上班族，也介紹了如何穿出最稱頭、最得體的西裝，打造出上班族最優質的外表！

這三個單元全面兼顧到上班族的理性與感性，並且包含了提升整體形象的秘訣，讓你輕輕鬆鬆擁有「面子」和「裡子」，無論是求職、跳槽、升遷、加薪等，都更加Easy！這幾個篇章，會令你獲益良多，並提供你認識許多從不知道的內容。

閱讀本書可以省去你請教前輩的時間，以及消除被同事看不起的疑慮。希望你修完本書的三十個學分之後，收穫良多，成為一位真正快樂又出色的上班族！

《上班，你快樂嗎？》

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.tushu000.com