

《做个奔跑的员工》

图书基本信息

书名：《做个奔跑的员工》

13位ISBN编号：9787301217221

10位ISBN编号：7301217226

出版时间：2013-7-1

出版社：北京大学出版社

作者：廖佑庆

页数：176

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

《做个奔跑的员工》

内容概要

1种思想，让你职场的道路更加顺畅！

4个步骤，让你每个时期像走楼梯步步向上！

6大要点，让你成长的速度超出自己的想象！

职场如赛场！步入职场的每一个阶段都是创造奇迹的机会，都是展现自我的舞台。作者巧妙地将职场的不同时期对应赛场的不同阶段，指出职场新人如何了解自己，明确目标，调整心态，尽快融入工作中，掌握工作技能和方法；而老员工应如何注意保持热情，激发创造力，克服工作中的懈怠与厌恶，做无可替代的自己，争取完美的成果。

《做个奔跑的员工》

作者简介

廖佑庆

美国企业家商学院（BSE）同学总会会长，现任实践家教育集团中国区总经理。

十五年的教育培训经验使廖佑庆具有丰富的管理理论和实践经验。十余年来，他为300多家企业提供员工培训，充分调动员工的积极性。他的授课灵活且实用，不流于口号，能符合企业需求，在业内享有极佳的口碑。

书籍目录

第1章 奔跑前，让我们做好“热身运动”

职场，是一个漫长的旅程。正如运动员在比赛之前会进行简单的热身运动一样，当我们开始在职场发力时，必须调整好心态。想想看，我们的终点在哪里，我们有没有跑完全程的能力……唯有如此，我们才能跑得顺畅，跑得正确！

- 第一节 了解自己，才能跑好职场道路 / / 3
- 第二节 长跑的终点，你是否已经确定 / / 5
- 第三节 寻找你的核心竞争力 / / 9
- 第四节 别急着奔跑，先发现自己的价值 / / 12
- 第五节 长跑不是呆跑，动身前需提高自己的领悟能力 / / 15
- 第六节 选择你的最爱，然后热爱你的选择 / / 18
- 第七节 画一条通向终点的跑道 / / 21
- 第八节 冠军是你的榜样，但别奢望一步登天 / / 24
- 第九节 起步前告诉自己：伟大是熬出来的 / / 27
- 第十节 带着自信上路 / / 30
- 第十一节 记好，你是一名职场运动员，不是摇滚明星 / / 33

第2章 快速起跑，别在起跑阶段落后

踏上职场长跑路，接下来迎接我们的，将是各种挑战。抛却杂念，我们才能集中精力；敢于迎接挑战，我们才能登上更高点。所以，身为职场“菜鸟”的我们，必须跑好这关键的一步！

- 第一节 不要被烦琐小事挡住目标 / / 39
- 第二节 思维与情商，决定你的奔跑速度 / / 41
- 第三节 多跑10米，为自己的未来打基础 / / 44
- 第四节 开启你的职场长跑永动机 / / 47
- 第五节 别忘了展示自己的“号码” / / 50
- 第六节 你不是王军霞，全心投入方能弥补经验不足 / / 52
- 第七节 扬长补短，才能跑在他人前面 / / 55
- 第八节 你要适应赛道，而不是挑选赛道 / / 57
- 第九节 学会保护自己，避免受伤 / / 60

第3章 起跑的禁忌，你犯了哪些

起跑，绝不是简单地迈开步子向前冲。呼吸混乱，我们会越跑越累；步伐不稳，我们会力不从心。那么，在掌握了基本的技巧后，我们还要注意哪些起跑禁忌？

- 第一节 借口，只能让你跌倒在起跑线上 / / 65
- 第二节 态度决定一切——当起跑面对困境时 / / 67
- 第三节 职场长跑关键在行动——不做口头上的巨人 / / 70
- 第四节 你的身边是竞争者，也是“陪练” / / 73
- 第五节 看不起这条长跑路，那么就请尽快退出 / / 76
- 第六节 别抱怨，你就是一名辛苦的长跑运动员 / / 78
- 第七节 妄想滥竽充数，只能被甩在最后 / / 81

第4章 咬紧牙关，进入漫长的长跑持续期

渐渐地，我们迎来了职场长跑的持续期。这个阶段，我们也许会产生懈怠感，也许会遭遇瓶颈，但我们决不能轻言放弃。超越这段最艰苦的路程，那么迎接我们的必然是最灿烂的明天。

- 第一节 热情方面，学学你的长跑教练——老板 / / 87
- 第二节 跑得很累，是因为你没有做好起跑 / / 89
- 第三节 优秀的员工，必然是专注的长跑手 / / 92
- 第四节 适时改进，调整你的长跑节奏 / / 95
- 第五节 长跑不是闷头跑，学会激发创造力 / / 98
- 第六节 别做一个固执的长跑手 / / 101
- 第七节 长跑集团军——一直领先的关键 / / 104

《做个奔跑的员工》

第八节 让那些反对的人成为你的支持者 / / 106

第九节 成为教练的红人，争取更多比赛的机会 / / 109

第5章 长跑不是散步，赛场上的跟头你摔不起

经历了诸多赛段的你，此时已经有了笑傲群雄的资本。也许，你想放慢脚步；也许，你对教练的指导已经不放在心上；也许，你觉得已经胜券在握……一旦有了这样的想法，那么很遗憾地告诉你：冠军将与你无缘！在职场长跑路上，任何一个跟头，都会导致你的失败！

第一节 纵即使是常胜将军，也别自作聪明 / / 115

第二节 长跑的路上，一劳永逸行不通 / / 118

第三节 别忽视长跑途中的任何一个细节 / / 121

第四节 敢于接受队友、教练的批评 / / 124

第五节 别因嫉妒而与领跑者为敌 / / 127

第六节 身为领跑者，你要承担团队的责任 / / 130

第七节 职场的终点还很远，不能中途泄气 / / 133

第八节 是职场运动员，更是道德先锋 / / 136

第6章 做最后的冲刺，别倒在终点线前

再冲一步，你就要完美撞线！这个时候，你已经足够优秀，但不能就此满足！把握好内心的目标，让所有人在终点线前为你摇旗呐喊，为你喝彩！

第一节 最后的结果，才是唯一的成绩 / / 141

第二节 不仅要跑完，更要跑好 / / 144

第三节 冲刺的每一秒，我们都不能浪费 / / 146

第四节 站在领奖台上的，只能是独一无二的你 / / 149

第五节 每一次长跑，都是创造奇迹的机会 / / 152

第六节 冠军，只属于能够自我约束的人 / / 155

第七节 到了终点，也要继续保持卓越 / / 157

《做个奔跑的员工》

精彩短评

- 1、某现在想跑但是没有一双好腿（等），目录书。
- 2、角度比较新颖，内容没什么心意。整体还好，想起了最近比较火的文章，优秀的人为什么都喜欢跑步。还是有些道理的。运动员的优势一是有耐力，二是有智慧，善思考。这是交给我们的首要思维方式。

《做个奔跑的员工》

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