

《OL這樣工作最元氣！》

图书基本信息

书名：《OL這樣工作最元氣！》

13位ISBN编号：9789861733456

10位ISBN编号：9861733450

出版时间：2008-3-12

出版社：麥田出版

作者：藤井佐和子

页数：128

译者：王淑儀,周聖翔

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

《OL這樣工作最元氣！》

內容概要

OL—整個放鬆指南系列第2本「讓粉領族緊繃的工作情緒恢復彈性」

心理學不能告訴你的事，每天五分鐘，工作心情更輕鬆！

主管不瞭解我，所以我沒有辦法發揮真正的實力；我究竟是哪裡做得不好？猛然發覺，身體早已出現許多機能失調的症狀，對於不斷地往返醫院只有感到厭煩。目前的工作既不明確也不安定，留學或是考張證照應該就能一切更加確實吧？公司裡有討厭的人，緊張的工作氣氛讓人喘不過氣，想要辭職從束縛中解脫……學生時代的朋友都已結婚生子，朋友好像愈來愈少，覺得好寂寞……。

是否沒人能瞭解你內心的悲鳴？

本書將教你Step by Step輕鬆擊破心靈的各種不安與苦惱 - -

Step1. 想想什麼事正困擾著你？

Step2. 從指南中找到對應的章節

Step3. 找出最適合你的解決方法

Step4. 依照實踐重點（Point）複習解決技巧

Final. 恢復原有的活力！

另外，還提供粉領族在職場上最需要的5大心靈法則 - -

以衡量自我能力為前提，按部就班地提升職場成就感。不以「做得到」或是「做不到」做為篩選工作的標準。與公司其他部門多往來，找機會換部門工作。選擇與自己有相同價值觀的競爭對手。寫下3個超簡單的工作目標貼在辦公桌前。盡量向合作廠商或是周圍的人抱怨自己的不滿。

先有健康的身心靈，才能展現完美的工作實力。沒有辦法上班時就請假。製作「預防過勞時間表」。

不在辦公桌上解決午餐、晚餐。

多個朋友總比多個敵人來得好，即便遇到難相處的同事，也應思考如何正面積極地化敵為友。讚美主管飼養的寵物或身邊的物品。掌握職場上不同類型女性的應對方式。直接將扯後腿的人認定為「競爭者」。「今天我pass喔！」用開朗的態度拒絕公司聚會。

在職場盡力付出之餘，也要適時進修為自己加分。30歲前後才出國留學的5大危機：不要覺得隨便什麼證照都好，而是要以「我要取得證照！」這樣的決心成為自己考照的動機。可以將進修當成一種興趣，一種「逃避現實」的手段。

調整交友腳步，不被旁人左右，誠實地面對自己的未來生活。重新檢視自己的戀愛標準。依照TPO（時間Time，地點Place，場點Occasion）的不同改變來往的朋友。想像「自己未來的生活」以及「能夠照顧父母的方式」。未來可能一個人生活；那就試著去看看「一個人無法去的地方」，從現在開始瞭解孤獨的快樂讓你在枯燥的工作中重拾樂趣，並讓人生往幸福的方向邁進！

《OL這樣工作最元氣！》

作者簡介

藤井佐和子

Women's Career Promotion事務所顧問

一九六八年生。大學畢業後進入相機製造公司工作，於海外營業部服務約三年半時間。其後，進入人力綜合派遣Intelligence公司擔任人力派遣、人力銀行顧問；輔導粉領族轉職人數超過一萬人。目前，經營women's career promotion事務所，提供女性就業諮詢服務，並以自由顧問的身分參與許多活動，提倡涵蓋個人生涯規畫的深層工作方法。著作有「早起上班的自我養成講座」等書。

藤井佐和子網站www.sawako-women.net/

《OL這樣工作最元氣！》

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