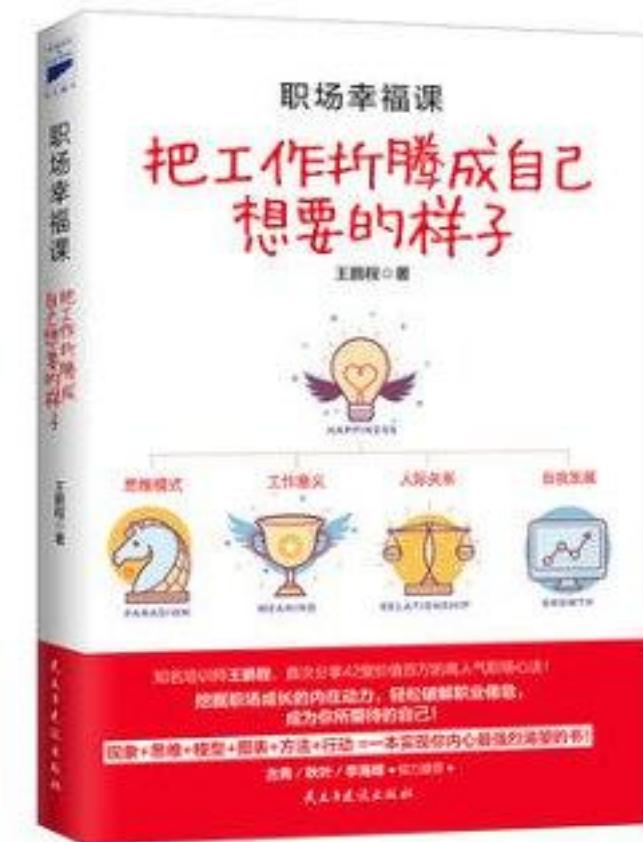


# 职场幸福课



[职场幸福课 下载链接1](#)

著者:王鹏程

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2017-11

装帧:平装

isbn:9787513916769

作者介绍:

王鹏程

鹏程管理学院院长、创始人。

北京大学心理学硕士，天津大学管理学硕士。

埃里克森学院授证教练，美国DDI公司授证讲师。中英文双语授课，培训超过15000人。

著有畅销书《把每一天，当作梦想的练习》、职场小说《走在梦想的路上》。

译有《自控力：和压力做朋友》、《你的降落伞是什么颜色？》。

## 目录: 引言 愿你活成你期待的样子>>001

### 第一课 你的思维，决定你的人生

生命的真相 >>003

是什么决定了我们的人生 >>009

思维模式的对与错 >>014

我不懂你，但我尊重你 >>020

怎样才能活得更好 >>023

不忘初心，方得始终 >>030

他没那么完美，也没那么幸福 >>035

幸福，源于和自己比较 >>041

把生活折腾成自己想要的样子 >>047

行为影响思维 >>052

### 第二课 向前一步，直面未来的自己

如何管理个人战略 >>061

注意力在哪里，能量就流向哪里 >>071

别让过去绑架了你的未来 >>077

如何做一个以始为终的人 >>085

不要在折腾的年纪选择安逸 >>094

从当下的苟且，到诗和远方 >>099

U 盘化生存，你准备好了吗 >>103

怎样才能年薪百万 >>107

成长就是不断地突破舒适区 >>112

成长，才能拥抱未来 >>118

向前一步，滚动你人生的雪球 >>124

### 第三课 社交时代，别独自用餐

三种人际关系和六种思维模式 >>133

能力和人际，你缺了什么 >>138

你不够优秀，认识谁都没用 >>148

职场江湖，原则当道 >>153

你若没有底线，别人就会践踏 >>158

做生活的“旁观者” >>162

友谊的小船为什么说翻就翻 >>167

回归善良，才能无愧于心 >>173

价值对等，从上堆到下切 >>179

福杯满溢，自爱爱人 >>184

珍爱生命，远离贱人 >>191

别让情绪控制了你的人生 >>196

发脾气的正确姿势 >>201

第四课 与自我对话，选择想要的人生  
你是谁，要到哪里去>>209  
给自己的人生找个意义>>213  
别给自己的未来留下遗憾>>217  
世间最难的事：认识你自己>>220  
最招人喜欢的类型：R型人 >>227  
张开双臂，拥抱这自由自主的时代>>232  
没有谁的话可以左右你的人生>>238  
每一个昂扬的生命，都值得赞赏>>245

关于我们：古典智慧，秋叶江湖，鹏程圆融 >>253  
· · · · · (收起)

[职场幸福课](#) [下载链接1](#)

## 标签

个人管理

思维

职业发展

人际关系

自我成长

职场激励

王鹏程系列

王鹏程

## 评论

书不厚，文章读来很有趣，在诙谐中体会感悟，推荐

信息密度其实不太大，翻阅起来也比较愉快。线下去听了分享，和分享的内容高度一致，大概本身就是培训课内容吧。

职场基本框架思维模式，工作意义，人际关系，自我发展。近来自己也在探索这方面的内容，还是有些收获的，作者本人其实真得挺帅的，加一星。

开卷有益吧 但自认为这本好看的地方基本是从别地儿摘过来的  
作者自认为幽默的讲话方式在我看来比较无趣

逻辑数据说理性不及专业著作，然胜在坦诚直率的文风，如高人前辈娓娓道来，不乏真知灼见。虽然一些内容在其他领域也有看过，正如作者所言，培训师只是为了唤醒你已知的内容。幸福=当下快乐+未来收益， $performance=capacity-interference$ ，再加一个我自己印象深刻的幸福=现实-预期。总之，还是一本开卷有益的书籍，可读性高，读起来很快，不至于辜负阅读时间。

真心一般，还不如心灵鸡汤，举的例子都很low，

像是一个大杂烩，把流行的心理学著作和实验写了个遍。但无论如何，就像时不时需要复习一下学过的知识一样，全部组合重新看一遍也没什么不好。作者的有些观点会引发思考，这对于读一本书而言，想要的收获已经达到了。

把工作折腾成自己想要的样子，不容易呀

文学修养太一般，但在这本书中方便了解到一些浅显的现象和道理溯源到理论层面是什么样子。

他在书中描述了一些比较流行的心理学现象及著作，如果说看了以后能够是自己在职场中获得自己想要的那种幸福其实是不容易的。用这本书原文中的描述来解答这个问题的话，就是：世界上能够生存下来的物种，不是最强壮的，也不是最聪明的，而是那些能快速适应变化的。意思就是：你既然改变不了这种现象，那你就改变你自己吧！

这本书读了多遍，对于当下的工作、生活等方面有很多帮助和解决方向。书中从思维模式、自我发展、人际关系和生命的意义四个模块，让你去寻找职场中获得幸福的路径和方法。再次用心去温故，感悟到这几个模块不仅仅限于职场，生活中、家庭中、周边环境中遇到问题，都能通过该路径让自己获得幸福。收获很多，不一一列举，强烈推荐那些刚刚进入职场的小白、准备重新选择方向的精英和那些工作多年的，寻找生命意义的前辈们，可认真看看。书中用浅显易懂的小案例来蒙发你心中的大智慧。

不卑不亢 断开环境负能量 用心夯实专业技能 不忘初心 热情严谨专注

挺好的

[职场幸福课 下载链接1](#)

书评

[职场幸福课 下载链接1](#)