

换工作不如换心情



[换工作不如换心情_下载链接1](#)

著者:李尚隆

出版者:江西高校

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787811327908

《换工作不如换心情:实现不抱怨的心理自救》以职场心理学为基础，结合具体的工作

实践和富有启迪的故事，通过漫画形式告诉你不要抱怨、乐观面对所有的挫折和问题，积极按计划完成工作。工作是呆板的，但它是我们生活的依赖。心情是丰富的，它可以改变我们生活的幸福指数。

跳槽在我们生活中是很正常的，但是频繁的换工作会影响我们的职业生涯和前途，所以我们要提出：换工作不如换心情。如何使自己的心情不因工作的不如意而波动？如何在工作中找到快乐？

作者介绍:

目录:
抱怨会破坏你的形象选择生活的态度抱怨是心态失衡的导火索理性地宣泄抱怨的情绪学会快乐地工作幸运逼随乐观的人谦虚酌力量学会控制冲动的情绪人生的意义在哪里?停止抱怨是快乐的开始体味变化的愉悦抱怨不如自我反省不抱怨是一种发现快乐的资本挖掘属于你的金矿充分利用资源改变心态就改变了结局一切从零开始好情绪是身体的滋补剂培养积极的心态改变命运先改变自己懂得付出才有收获放弃也是一种选择后记：心态放平衡，人生才轻松
· · · · · (收起)

[换工作不如换心情_下载链接1](#)

标签

绘本

评论

我参与画的！ 大家快来买！

还不错，短小有意思。

[换工作不如换心情_下载链接1](#)

书评

[换工作不如换心情_下载链接1](#)