

# 白领幸福工作日志



[白领幸福工作日志\\_下载链接1](#)

著者:邱恒明 著

[白领幸福工作日志\\_下载链接1](#)

标签

评论

一直在京东按月买书，这次分了几个单子来的还挺快

-----  
我物美价廉，物超所值

-----  
好，学习，学习，再学习

-----  
京豆京豆京豆京豆，评价都是为了京豆啦，关于东西，正常使用咯，没什么问题

-----  
一直觉得京东自营的还可以，哈哈，坚持高品质，我就继续支持

-----  
说是给女儿买的，希望她能够从中学到幸福工作的秘诀

-----  
好好学习天天向上！

-----  
一次性买了很多很多书。很开心。搞活动买的。。妈妈也开心。以后还会来的。

-----  
挺好的一本书！充实了我的书架！有丰富了我的内心！

-----  
便宜速度快、活动买的可以放着用一用

-----  
刚收到 还没有看 发货速度很快

-----  
还行，物美价廉物美价廉啊啊啊！

-----  
正版书籍，非常喜欢，超值！

-----  
找到一份新工作，却往往晚烦恼；成绩一大把，却都被别人抢了先；无法排解的职场焦虑，无法抗拒的生存法则

-----  
还没看 算物价平等吧

-----  
还没有看呢，以后再看

-----  
用的不错，好用.....

-----  
找到一份新工作，却往往晚烦恼；成绩一大把，却都被别人抢了先；无法排解的职场焦虑，无法抗拒的生存法则…… 这是不是你要的工作？你的职场幸福指数到底有多高？是苟延残喘，做一个没有激情的职场机器人，还是摩拳擦掌，做一头全速前进的犀牛？职场达人的幸福宣言！让我们挣脱工作奴，将幸福修炼到底！ 作者简介  
邱恒明，财经作家，曾任《达观》杂志主编。香港《财经文摘》杂志人力资源栏目主编、编辑部主任，《中国投资》杂志流程总监。著有《总裁的第一份工作》、《我为什么辞职》、《淘宝创业英雄》等职场书籍。

-----  
还没看，最近囤了很多书

-----  
这本书是抢购的，现在还木有看，仅仅从包装和物流上看，还是挺不错的。

-----  
很不错的书，宝贝今天拿到书都舍不得放下，吃饭时都一直在看！！

-----  
挺适合刚入职的新人的，能学习到挺多东西。

-----  
很好看的书，正版，质量不错

-----  
东西不错，包装合理，是正版，不错

-----  
好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊

-----  
很不错的书，值得细读。

-----  
通俗易懂，讲的很到位，收获颇多

-----  
打发时间看书是个不错的选择！

-----  
还没看，质量不错。。。

-----  
不错，搞活动买的，便宜而且值得阅读。

-----  
好书 值得推荐 打折活动买的

-----  
这本书的内容还是不错的，一如既往的支持京东

加油。谢谢谢谢你们的好产品

好看 好用 适合上班组

不错，比较理想的入门书

很好很满意很强大支持京东！！！ 很好很满意很强大支持京东！！！

是正品，价格划算，到货很快！

真的很快，昨天砍价买的，今天收到货，太赞了！

很便宜的间隔买到的可以一看

？？，，，，，

东西不错，性价比挺好的

读了这本，想想蛮有道理的……………

还没正式进入职场，希望值得一用的经验

-----  
还没看完，以后追评吧，

-----  
信赖京东！支持京东！还会继续购买！

-----  
速度很快，上午下单下午就到了

-----  
还好还好还好还好还好

-----  
内容不错，湛庐文化出的书比较实用。一折抢的，相当划算。快递速度快得没得说。湛庐文化

-----  
发货速度快 好 非常满意

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
很好的！很喜欢！性价比高！

-----  
还没看，不过感觉挺好的

-----  
非常非常的不错，好评！

-----

很不错得一次购物

还没有看 不知道怎么样.....

挺受用的 不错！很好

不错的一本书，挺贴近现代白领的生活的。故事挺幽默，也有趣。物流很快。

您对商品进行评价，通过审核后将有积分奖励。服务、配送等建议请在

特价是买的，送给小表妹，据说内容不错，可以从中学到很多东西！

一般，不是很好

她说好就好，我没看，所以没有太大发言权，不过外观不错。

好好读这本书，可以学到很多东西，我做成ppt给下面的员工讲的，很受欢迎。

以后我也将会是一名白领，希望本书能对我有所帮助。

正品，值得购买正品，值得购买正品，值得购买正品，值得购买

-----  
不错，便宜实惠，挺好看的书。

-----  
书的质量还可以，但性价比高。

-----  
发货速度快，服务好，值得买

-----  
质量很好，相信京东质量很好，相信京东

-----  
京东活动的书,特价一折,实惠哈..

-----  
读起来觉得内容还可以！

-----  
价格便宜 实惠 东西多

-----  
白领幸福工作日志白领幸福工作日志

-----  
1折特价书，好。真心很便宜啊。

-----  
挺好的一本书挺好的一本书

-----  
很好的产品，推荐。下次还来买



-----  
评价赢京豆！！！！！！！！

-----  
非常不错的一本书,值得推荐.

-----  
秒杀的，质量还行。内容也挺好

-----  
老婆很喜欢 不错下次还来买

-----  
产品效果很好，会继续购买。

-----  
了解更多应该具备的好习惯！

-----  
不错，价格便宜，送货速度快

-----  
京东活动不错,太实惠了...

-----  
白领幸福工作日志，推荐！

-----  
非常不错哦非常不错哦非常不错哦

-----  
秒杀买的，低价就是棒！！

-----  
白领幸福工作日志，很一般

-----  
超值，喜欢。是本好书。

-----  
书是好书就是物流太次

-----  
很不错，特降价买来看看

-----  
比较给力！值得一看哈！

-----  
这本书会告诉你答案。

-----  
阿瓜推荐 必属精品 个人收藏

-----  
3.2买的，很超值哦

-----  
还没看，质量不错地。

-----  
哎呀不错不错不错不错不错uop

-----  
还不错 主要是便宜买的 谢谢京东

-----  
满意满意满意满意满意满意满意满意满意

-----  
一本好书，很值得推荐，大家看了就知道了

-----  
好好好好好好好好好好

-----  
赶着农民工的活，拿着比农民工还少。

-----  
很好 很喜欢~很好 很喜欢~很好 很喜欢~

-----  
慕名购买的，估计内容是不错的

-----  
不错，适合休闲阅读。

-----  
还没看，不过应该错不了

-----  
非常超值！！！！还不错！！！！

-----  
非常满意，五星

-----

快递很快，内容不错

便宜实惠！

很好很满意。。。。。。。。嗯好很满意的内

特价买的，内容一般般吧

还没看，挺新的，内容简单

还没看，打折的时候买的

还可以了。。。。。。。。

书每天在看。。。

书的正反两面都很脏，很不爽

一般般吧，书比较薄，讲的也比较浅显，没事看看还可以

书连翻都没有翻，听着这名字就没兴趣，送人的

-----  
这本书是我收到最差的一本书，虽然我内容还没怎么看 但是书损坏太严重了  
想到是促销期间买的 就算了 退货也麻烦

-----  
活动时买的，内容一般

-----  
一般般，边角有些褶皱

-----  
说实在的，不是有意思的一本书，希望能够有几个亮点的句子就行了。不奢望了。

-----  
好书

-----  
满意

-----  
好

-----  
以前从来不去评价，不知道浪费多少京豆，自从京豆可以抵现金的时候，才知道京豆的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚京豆，还非常省事；特别是不用认真的评论了，又健康快乐能么么哒

-----  
666666666666

-----  
5187351176 5187351176

-----

特价时买的

fdgdfgfdgfdgfdgfdgfd

鸡汤

。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

为什么买这本书是因为我这个半吊子白领工作带来的幸福指数不高。从幸福指数排名第三的成都搬到上海，落差很大，适应过程其实更多的是心理方面。为什么不工作的时候不幸福，工作的时候觉得更不幸福呢？因为少了某种平衡。以前从来不看这种感觉很务实的指导手册，励志书籍，管理书籍。刚翻几页，看到喝马桶水的故事时就非常失望了。直呼买错了（没办法天生就不喜欢此类言论的书）。可坚持看下去觉得此书不错，原因有三。

一、平时都看很多费劲的书，此书字少行距大，耗时很短，觉得看下来很轻松。

二、本书大多是作者对多年来阅读的其他励志类书籍的总结和感想，省去了我本来就不喜欢看此类书的时间。当中不乏很多言论非常中听，实践起来也颇有兴趣。

三、结尾收得妙，最喜欢。

虽然匆匆看了一遍，记住的很少，只是有那种轻松的氛围在了。相信以后在再次迷失方向的时候可以重拾此书，获得更多的启发。可以泛泛看一下，很轻松的说。

但是如果从社会力这种想法出发的话，两种孩子虽然表现出来的是截然不同的性格特征，但可以发现实际上存在着共同的问题点。

说得明白点，就是没有熟练掌握能合适表达想法的社会力，或者说误学了不适当的社会力。抓住这一点之后，也就能想得通确实“需要给有交际问题的孩子传授些什么”的这种教育相关的道理了。

这里要教的其实就是一些基本的必要社会力，运用在与朋友刚交际、加深交际的场合。教给承受型小朋友的是融入群体的方法、化解紧张的技巧；教给攻击型小朋友的是体会对方的感受、比暴力有效的手段。社会力除了能解决孩子们的人际交往问题，还有另外一个很大的优点。

那就是社会力这种技术只要通过反复练习就能熟练掌握。社会力就像骑自行车、学投球和足球一样，刚开始的时候很笨拙、做不好，但是通过几次的练习之后就能逐渐熟练了。

掌握了社会力以后，就会变得无意识地自然地实行它。给孩子教授社会力后，不光能让他妥善地向别的孩子表达想法，还能更确切地接受别的孩子的想法。进而能达到减少在班里被无视、被排斥等情况的发生。

只要掌握了社会力，即使有一天被当成了欺负对象，也能妥善地向其他孩子求助、或者得到来自其他孩子的帮助，以便尽快脱离被欺负的状态。掌握了社会力之后，孩子与朋友之间的互动变得更加协调和生动，在班级里也待得很舒服，也能在班里找到自己的存

在感。如此一来，也会为学习成绩带来积极的影响。

-----  
1. 做有目标的唐僧马

我们跨过的距离是大体相等的，不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。

据说唐僧骑的那匹马从前住在长安城西的一家磨坊，它和一头驴子是好朋友。平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，当这匹马昂首西去之后，它和驴子的命运从此迥然不同。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊会见它的驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的美景，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的路，我简直连想都不敢想呀！”老马说：

你知道吗？其实，我们跨过的距离是大体相等的。当我向西天前进的时候，你也一步也没停止。不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的空间。

老马和驴子的寓言同样适用于这样的一群人：最初，他们的智力其实不相上下，在走过漫长的人生之后，有的功盖天下，有的却碌碌无为。是什么原因造成了这么大的区别呢？答案是目标。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于是否建立了自己的人生目标！请每个人都回忆一下自己的工作、生活处于怎样一个状态，有没有明确的目标？有没有让自己感觉轻松简单的规划？我来谈谈自己的处境。我是这样一个状态：

-----  
第一部分 意志磨炼术 1. 做有目标的唐僧马

我们跨过的距离是大体相等的，不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。

据说唐僧骑的那匹马从前住在长安城西的一家磨坊，它和一头驴子是好朋友。平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，当这匹马昂首西去之后，它和驴子的命运从此迥然不同。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊会见它的驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的美景，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的路，我简直连想都不敢想呀！”老马说：

你知道吗？其实，我们跨过的距离是大体相等的。当我向西天前进的时候，你也一步也没停止。不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的空间。

老马和驴子的寓言同样适用于这样的一群人：最初，他们的智力其实不相上下，在走过漫长的人生之后，有的功盖天下，有的却碌碌无为。是什么原因造成了这么大的区别呢？答案是目标。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于是否建立了自己的人生目标！请每个人都回忆一下自己的工作、生活处于怎样一个状态，有没有明确的目标？有没有让自己感觉轻松简单的规划？我来谈谈自己的处境。我是这样一个状态：

-----  
这本书讲了一个很浅显的道理，但是这个道理却常常为我们所忽视。当我们真的能够站

在另一个角度去看一件事，去做一件事，结果可能就完全不同了。虽然还是一样的疲惫，但内心的感受是不一样的。而我们每天繁重的工作中，生活中，却真的忽视了这个角度，就是从解决力角度来认识。很多时候，我们面对的职业和生活环境是险恶的，危机四伏的，而人性的弱点常常让我们选择躲避，但是，一味的躲避是徒劳的，因为问题还在。迂回是必要的，但不是为了后退，是为了前进。但前进没实力是不行的，实力来自一锤定音的能力，也就是本书提到的解决力。其实，与其说是解决力，还不如说是心智，分析和判断能力的综合。确切的说看了本书，未必能够提高解决力，但是，该书所传达的观点，思想和信念，确实足以改变你，改变的认知能力，改变思维的角度，这些确实就是人性的闪光点。大凡是涉及人性的书籍，抑或是谈论心理的书籍，都是会难免落入空洞的境地。这本书的观点虽然睿智，然而毕竟在引述及例证上还是缺欠火候，一些例证也过于老套，对于全书的亮点摸了不少灰。语言毕竟是魅力无穷的，传播思想更是书籍的灵魂，而我认为本书做到了后者，这也算是难能可贵的。毕竟这个浮躁的抄袭时代，能写本对人有所启迪，有所警示的书，实在已经是不易，何况本书确实看卷有益。尤其是遇到困境时，玩味一番，自有收获。

-----  
书的好处有很多.我给你介绍以下几点: 1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.  
2.可提高我们的阅读能力和写作水平. 3.可以使我们变的有修养.  
4.可以使我们找到好工作. 5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地. ....

其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.

读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识,提高我们的认读水平和作文能力,乃至对于各科学学习,都有极大的帮助。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。



书籍装帧精美，将司空见惯的文字融入耳目一新的情感和理性化的秩序驾驭，从外表到内文，从天头到地脚，三百六十度的全方位渗透，从视觉效果到触觉感受……始终追求“秩序之美”的设计理念把握，并能赋予读者一种文字和形色之外的享受和满足，开本大小很合适，充满活力的字体不仅根据书籍的体裁、风格、特点而定。字体的排列，而且还让读者感受受第一瞬间刺激，而更可以长时间地品味个中意韵。从秩序有臻的理性结构中引伸出更深层更广瀚的知识源，创游一番想像空间，排列也很准确，图像选择有规矩，构成格式、版面排列、准确的图像选择、有规矩的构成格式、到位的色彩配置、个性化的纸张运用，毫厘不差的制作工艺……近似在演出一部静态的戏剧。插图也十分好，书画让我觉得十分细腻具有收藏价值，书的图形，包括插图和图案，有写实的、有抽象的、还有写意的。具备了科学性、准确性和感人的说明力，使读者能够意会到其中的含义，得到精神感受。封面设计虽然只是书刊装帧中的一部分但这个书设计彩鲜艳夺目、协调统一，设计出来的画面，显得比较丰富不会给人看一眼就产生没有看头的感觉，只留下不可缺少的书名。

说明文（出版意图、丛书的目录、作者简介）责任编辑、装帧设计者名、书号定价等，有机地融入画面结构中，参与各种排列组合和分割，产生趣味新颖的形式，让人感到言有尽而意无穷。设计以及纸张很干净都是自己的美术设计，体旋律，铺垫节奏起伏，用知性去设置表达全书内涵的各类要素有人说，读者层次与素质不同，“阳春白雪，和者盖寡”，影响发行量。那么请看，甘肃的《读者》发行至今，从未设计过这类低俗封面，何以1991年发行150万，1994年上升至390万，雄居全国16开杂志之首；余秋雨的《文化苦旅》、杨东平的《城市季风》都不是依靠封面的广告诱惑而令“洛阳纸贵”的。尽管它们的装帧设计并不十分前卫和十分理想，但它们在流俗面前的洁身自好是值得倡导的。还有一本被尘封20多年的学术著作《顾准文集》，封面极其朴素，出版不久即在北京脱销。由此可见，封面的广告作用不是左右发行量的唯一因素，内容的精萃才是一本书的最出色的广告！作为一个从“皇帝的女儿不愁嫁”，“读者买书是看内容不是看你的封面”等等歪曲书装设计功能的压力下挣扎过来的装帧工作者，无论从专业上、理论上、感情上都无意贬低书装设计的作用，而唯有更强烈的呼唤一本好书必须有一个好的装帧设计！要尊重那些好书，善待那些好书，为它们创造出独特的有意味的书的艺术形象是我们的责任。

曲高未必和寡。沉沦污浊争相媚俗的封面今天或许还有市场，明天就会被不断提高审美情趣的人们所厌弃。正像近年来一些园林景区原有的熊猫垃圾桶被那些与环境和谐的树根垃圾箱取代一样。“听音乐的耳朵是音乐创造的”，书籍艺术工作者的使命在于创造懂得欣赏美的大众，使广大读者时时接触情趣高超、形式优美的文化环境，使图书市场逐步过渡成一个美育的课堂。

京东爱你啊。看的第一部好书！！买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

好吧，没看完之前一直接受不了相爱了三年的ex离开的事实，一直不愿意放他走，最后我告诉自己，不论是想复合还是想真正的解脱，接受事实都是必须迈出的第一步。挽回是痛苦的，不是天天纠缠着几个电话短信，在乎他的细微变化，发些留恋信息就可以的。坚持不能消退对方对自己的坏印象，只有改变自己，只有让自己成为一个全新的信息源，才能消减他的抵触，发送出能使对方接受的新的讯号。每天都会想念，想被回忆溺亡，想对他倾诉自己的悲伤，想和他说话。可是自己告诉自己，这样没有用，哀伤没有用，和他说自己的落魄对于复合毫无帮助，只会让对方觉得你也不过如此，幸好自己已经逃离。

逼着自己看书，参加志愿活动，逼着自己早睡，逼着自己修身养性。现在更多的考虑的是一件事对自己的目标有没有帮助，权衡利弊，而不是听着自己的心，由着性子去做。

已经买了很多本送朋友了 如果我5年前能读到这本书的话

我相信我的人生可能会比现在更理想更快乐  
不过此时此刻庆幸我在23岁这年的一个偶然的机会读到并读懂了它  
并且会每天提醒自己  
相信这本书能改变很多人的思想心境甚至是一生书的唯一目的就是帮助你发现发展和利用自己的那些潜伏未用的资才 第一章 与人相处的基本技巧  
1更多的证据显示，我们都害怕受人指责 .....  
这本书看过好多遍了，没看一边就会有新的感受。同时在不断阅读的过程中也慢慢的成长，加深对人性的理解。  
自我感觉这是一本很值得好好读的书，象艾柯卡说的一.....  
妈妈很早就读过这本书，并一直都在向我推荐！在这个无聊的下午，我终于读完了它！  
全书说了许多人际交往中的技巧，但是在我看来其实都在说着一个中心——站在对方的.... 第一篇 与人相处的基本技巧 第1章 不要过分指责别人[20090111]  
因此，如果你想要中伤某人，让他怀恨几十年，至死才消失的话，那么只需随便说些恶毒的批评之语..  
1、别的不敢说，这本书，让我更能了解我自己所思所想，能够看明白并且理解周边所发生的一切。可以说是明事理吧。2、这本书促使我各方面的成长。但其实有些时候，家里的书架上，最高层上很早就有一本书，叫做人性的弱点。若干年过去，我还是没有翻开过。即使戴尔卡耐基这个名字已经人神共知了。2007年秋天，我决定把这本看起...  
这种书要不就不读 要不然就要熟读  
，不读个百八十遍的不会有实际效果的。。。等你什么时候在不自觉间处于书中环境按照书中所讲去做时。。。你就出师了  
这是我看过的书中的精品。我老早知道这个书，但是没有引起重视，直到今年才开始仔细阅读  
和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。爱爱爱。

-----  
逐字逐句地看完这本书以后，我的心久久不能平静，震撼啊，震撼！好书啊，好书！为什么会有如此好的书！  
在看完这本书以后，我没有立即来评论，因为生怕我庸俗不堪的回复会玷污了这本世间少有的书。能够在如此精彩的书后面留下自己的名字是多么骄傲的一件事啊  
！请原谅我的自私！我知道无论用多么华丽的辞藻来形容这本书的精彩程度都是不够的，都是虚伪的，所以我只想说一句：这本书太好看了！我愿意一辈子不断地看下去！此书构思新颖，题材独具匠心，段落清晰，情节诡异，跌宕起伏，主线分明，引人入胜，平淡中显示出不凡的文学功底，可谓是字字珠玑，句句经典，是我辈应当学习之典范。就商业猎奇的角度而言，这篇书不算太成功，但它的实际意义却远远大于成功本身。正所谓：“一马奔腾，射雕引弓，天地都在我心中！”真不愧为游记界新一代的开山老怪！本来我已经对这个类别失望了，觉得这个类别没有前途了，心里充满了悲哀。但是看了作者这本书，我告诉自己这本书是一定要评论的！这是百年难得一见的好书啊！苍天有眼啊，让我在有生之年得以观得如此精彩绝伦的书！作者要继续努力啊！此书，就好比黑暗中刺裂夜空的闪电，又好比撕开乌云的阳光，一瞬间就让我如饮甘露，让我明白了永恒的真理在这个世界上是真实存在着的。  
只有这样具备广阔胸怀和完整知识体系的人，才能作为这真理的唯一引言者。看了此书，让我陷入了严肃的思考中，我认为，如果不把此推荐给广大读者，就是对真理的一种背叛，就是对谬论的极大妥协。因此，我决定义无反顾的强推！真知灼见啊！此书实在是一语中的。子曰：三人行而必有我师焉。斯言善哉。不知不觉读书这么多年，好的书坏的书都看过了，看多了。渐渐的也觉得没什么意思了。  
渐渐觉得自己已经达到奋斗的顶峰了。可是，第一眼看到这本书的时候，我的眼前竟然感觉一亮！仿佛看到了倾城倾国的美人，正轻摇柳步款款而行。正好似这本书，语态端正，论证从容。好书啊！只有那种真理在握，洞视这个世界真实本质的人，才能显示出

这样惊人的笔力。在日益苍白肤浅的新书堆里，我从此书中不但看到了真理，更加看到了新书的希望。为表达我敬意的敬意，也是为了向作者学习。我决心要把这本书评论、强推！这本书实在是写得太好了。文笔流畅，修辞得体，深得魏晋诸朝遗风，更将唐风宋骨发扬得入木三分，能在有生之年看见的这本书。实在是我三生之幸啊。看完的这本书之后，我竟感发出一种无以名之的悲痛感，这么好的书，我内心的那种激动才逐渐平复下来。可是我立刻想到，这么好的书，倘若别人看不到，那么不是浪费作者的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，我要把这个书强推，使劲推！推到所有人都看到为止！看完，我的心情竟是久久不能平复，正如老子所云：大音希声，大象无形。我现在终于明白我缺乏的是怎么了，正是那种对真理的执着追求和那种对理想的艰苦实践所产生的厚重感。面对此书，我震惊得几乎不能动弹了，那种裂纸欲出的大手笔，竟使我忍不住一次次的翻开这本书，久久不忍合上。29

## 第一部分 意志磨炼术 1. 做有目标的唐僧马

我们跨过的距离是大体相等的，不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。

据说唐僧骑的那匹马从前住在长安城西的一家磨坊，它和一头驴子是好朋友。平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，当这匹马昂首西去之后，它和驴子的命运从此迥然不同。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊会见它的驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰冰雪，热海的波澜……那些神话般的美景，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的路，我简直连想都不敢想呀！”老马说：

你知道吗？其实，我们跨过的距离是大体相等的。当我向西天前进的时候，你也一步也没停止。不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的空间。

老马和驴子的寓言同样适用于这样的一群人：最初，他们的智力其实不相上下，在走过漫长的人生之后，有的功盖天下，有的却碌碌无为。是什么原因造成了这么大的区别呢？答案是目标。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于是否建立了自己的人生目标！请每个人都回忆一下自己的工作、生活处于怎样一个状态，有没有明确的目标？有没有让自己感觉轻松简单的规划？我来谈谈自己的处境。我是这样一个状态：第一部分 意志磨炼术 1. 做有目标的唐僧马

我们跨过的距离是大体相等的，不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。

据说唐僧骑的那匹马从前住在长安城西的一家磨坊，它和一头驴子是好朋友。平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，当这匹马昂首西去之后，它和驴子的命运从此迥然不同。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊会见它的驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰冰雪，热海的波澜……那些神话般的美景，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的路，我简直连想都不敢想呀！”老马说：

你知道吗？其实，我们跨过的距离是大体相等的。当我向西天前进的时候，你也一步也没停止。不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的空间。

老马和驴子的寓言同样适用于这样的一群人：最初，他们的智力其实不相上下，在走过漫长的人生之后，有的功盖天下，有的却碌碌无为。是什么原因造成了这么大的区别呢？答案是目标。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于是否建立了自己的人生目标！请每个人都回忆一下自己的工作、生活处于怎样一个状态，有没有明确的目标？有没有让自己感觉轻松简单的规划？我来谈谈自己的处境。我是这样一个状态：

-----  
"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

-----  
推荐序 拥有快乐的职场梦想 《新京报》文化副刊主编 第一部分 意志磨炼术

- 1.做有目标的唐僧马
  - 2.上帝为何让他洗马桶
  - 3.“量力而行”，蚂蚁成雄兵
  - 4.10000小时重复——成功！
  - 5.变成一头犀牛
  - 6.把自己当成大客户
  - 7.做抗压的小头目
- 第二部分 心态调节术
- 8.第一是简化，第二还是简化
  - 9.扔掉桌上的报纸杂志
  - 10.现在是“简单”管理时间
  - 11.请问，你的时间力呢
  - 12.什么让你这么自信
  - 13.千万不要过度自信
  - 14.空杯！空杯！
  - 15.情绪！情绪！
  - 16.赶走疲劳
  - 17.职场三忌：“给你”、“替你”、“帮你”
  - 18.时刻有种紧迫感

19.职业“逆转”有3招 20.迫切的读书与迫切的成功 第三部分 互助多赢术  
21.“给别人加水” 22.公司兴，我荣幸 23.发现别人做错事？No！ 24.我们走平凡路线  
25.拖沓可以，拖垮人生不值 26.想终生成功？造平台！ 第四部分 吸引老板术  
27.不在老板面前玩鬼把戏 28.高尔夫背后的职场哲学 29.魅力是天生的？鬼才信！  
30.请忘记学历 31.老板是不是赚走了我的薪水 32.忘记领导的聪明或愚笨  
33.创意天才——恶作剧高手 34.员工比高管重要 第五部分 自我发展术  
35.持续成功有条件 36.德鲁克法则 37.“不小心族”突破法则 38.杜拉拉启示录  
39.菜鸟型经理的N种修炼 40.构建职场“董事会” 41.营销高薪的自己  
42.要有工作狂作风 第六部分 幸福修炼术 43.一生至少要做到的4种工作 44.快乐的穷外婆  
45.我们拥有自己所厌恶的缺点 46.幸福家庭的好习惯 47.幸福是可以学会的 后记

也谈自我激励 查看全部 前言

因为职业的关系，我知道十二星座，钻研过血型，迷恋过“九型人格”，接触过“disc性格测试”。我读过曾国藩日记，看过韩剧《商道》，甚至研究过《兵苑》，更无聊的是，我还在家里藏了好几本《阴符经》和“德鲁克”。这些都和职场有关吗？当时我可没仔细想，现在回过头来整理，才发现我怎么也成了一个对成功学如此感兴趣的人？

人人爱总结，我也不例外：

大前研一云：想看什么就去看，想做什么就去做，想去哪里就去；凡事心有所想，必定身体力行。德鲁克说：所有的改变都是自我改变。他们和“功夫熊猫”一样，都是励志大师。孔子本人不忌谈商业，有例为证，“富而可求，虽执鞭之士，吾亦为之。”

精彩书摘 第一部分 意志磨炼术 1. 做有目标的唐僧马

我们跨过的距离是大体相等的，不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。

据说唐僧骑的那匹马从前住在长安城西的一家磨坊，它和一头驴子是好朋友。平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，当这匹马昂首西去之后，它和驴子的命运从此迥然不同。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊会见它的驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的美景，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的路，我简直连想都不敢想呀！”老马说：

你知道吗？其实，我们跨过的距离是大体相等的。当我向西天前进的时候，你也一步也没停止。不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的空间。

老马和驴子的寓言同样适用于这样的一群人：最初，他们的智力其实不相上下，在走过漫长的人生之后，有的功盖天下，有的却碌碌无为。是什么原因造成了这么大的区别呢？答案是目标。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于是否建立了自己的人生目标！请每个人都回忆一下自己的工作、生活处于怎样一个状态，有没有明确的目标？有没有让自己感觉轻松简单的规划？我来谈谈自己的处境。我是这样一个状态：

喜欢这本书，为何读书？人，最可怕的是灵魂空虚和精神萎缩。正如周国平先生所说：“由于生存的压力和物质利益的诱惑，大家都把眼光和精力投向外部世界，不再关注自己的内心世界。其结果是灵魂日益萎缩和空虚，只剩下了一个在世界上忙碌不止的躯体。对于一个人来说，没有比这更可悲的事情了。”避免陷入这种“更可悲”状况的最可行的办法，是教师必须“关注自己的内心世界”，谋求自我的灵魂充实和精神生长。作为一项为孩子“打底”的工程，教育天然需要教师具有一种博大而高远的精神，一种充实而圣洁的灵魂，一种虔诚而温馨的情怀，和追求完美人生的信念。那么，怎样才能使教师具有充实的灵魂和不断生长的精神呢？答案就是——读书。只有读书，并且在读书的同时进行实践研究、反思和写作，才是实现教师专业化发展，并进而促进教师人生发展和生命成长的最好的途径。读书，首先能够改变教师人生匮乏、贫弱、苍白的状态。走上课堂，照本宣科，捉襟见

肘，多是因为读书太少。从接受师范教育的学生，到合格的教师，到成熟的教师，到成为一个实践教育家，只就知识、才情方面的差距而言，何止十万八千里：学科知识的系统整合和灵活调度，丰富广博的社会科学、自然科学、人文科学知识的信手拈来，教育学、心理学、新课程理念的自如运用，从苏格拉底、庄子、黑格尔、海德格尔到伽达默尔系统哲学乃至禅宗的悠然意会，从孔夫子、夸美纽斯、第斯多惠、杜威到苏霍姆林斯基的心有灵犀，从实用、后现代、建构、人文等等主义到多元智力、成功教育的融会贯通，从先秦文学、希腊神话、屈原、李白、杜甫、苏轼、曹雪芹到托尔斯泰、巴尔扎克、泰戈尔再到现当代的巴金、曹禺、冰心、王蒙、舒婷等人的熟稔于心，从语文“三老”到于漪、钱梦龙、魏书生等“那一代”到韩军、李镇西等“新生代”的有选择的吸收……这些都是一位语文教师所应知晓的。这样，教师在课堂上、在生活中，才能“胸藏万汇凭吞吐，笔有千钧任翕张”，才能引经据典，妙语连珠，给学生以知识的充实和心灵的震撼。

读书，能够使教师不断增长职业智慧，能使自己的教学闪耀着睿智的光彩，充满着创造的快乐。一个精神富裕、专业化程度高的老师，他能以自己特殊的职业眼光，掏出课程的引人入胜之处，以最简洁的线条，拉动最丰富的信息，以最轻松的方式，让学生得到最有分量的收获；能从最接近学生现在的起点，带领他们走到离自己最远的终点；能最大程度地闲下来，而学生最大程度地忙起来；能最大限度地要求每一个学生，也最大限度地尊重每一个学生；他不仅让学生学懂、学透知识，而且能把教学过程变成一种富有亲和力、有情感、有体验的过程，和学生一起沉浸于其中，热爱于其中，出神入化地与学生一起创造于其中，并使学生的灵感飞翔起来；他有强烈的课程开发意识，不仅关注“跑道”的设置，而更关注学生跑的过程，他能让生活成为一种教育，把教育变成一种生活。读书，能彻底改变教师孤独、麻木、灰色的人生状态。消除“职业倦怠”、生命衰微的办法是读书。书籍中，那些大文学家、大教育家、大艺术家充满生命激情和智慧的语言，大哲学家、大思想家、大宗教家们超脱的情怀，甚至平民百姓、推车卖浆之流的可贵的品质和真诚的爱心，都会使教师的生命变得特别开阔、灵动、开放、乐观、旷达、鲜亮。单就情感来讲，书籍中不管是激动人心的豪壮情，催人奋进的崇高情，还是令人荡气回肠的悲剧情，匡正粗俗的喜剧情，以及发人深省的哲理情，怡神养性的各种美好的情趣……都会使教师的感情特别丰富和细腻，特别饱满和高贵。激情促使他永远不满现状、不断进取、大胆创造、革新自我，永远追求那种令学生激情满怀的生命境界。讲起课来，他总是全身心沉浸在作品特定的情境里，完全地把自己化在作品的角色中，将作品的情思、形象的意义，充分地表现出来，从而使教学产生那种令人荡气回肠的艺术魅力。

[illegible]

[白领幸福工作日志\\_下载链接1](#)

[白领幸福工作日志\\_下载链接1](#)