

图书基本信息

书名：<<20几岁，一定要知道的28条职场法则>>

13位ISBN编号：9787115217516

10位ISBN编号：7115217513

出版时间：2010-1

出版时间：杨玉柱 人民邮电出版社 (2010-01出版)

作者：杨玉柱

页数：204

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

几年前，有一则社会生活调查的结论认为：20岁到30岁之间的人，是社会生活中压力最大的群体。由于这个群体刚刚步入社会，个人工作、生活都面临着较大的转变，而且个人也缺乏社会经验和生活积累，因此，承受的压力也更大了。

同时，二十多岁也是一个人事业发展和人生成长的关键期，大多数人在这一时期会进入某个行业，成为其中的一员——这是一个积累和人生定位的过程。

在这个过程中，年轻人既要懂得取舍，懂得付出，更要懂得如何养成良好的工作和生活习惯，从而取得事业和人生的成功。

我们必须快速了解职场中的各种规则，懂得沟通、学会相处、高效工作，并积极地进行自我管理。惟如此，我们才能高起点开拓，打造职业生涯的坦途，从而更好、更快乐地生活。

《20几岁，一定要知道的28条职场法则》正是基于这样的初衷，通过解读职场中的各个细节，除了教会读者掌握各项职业技能，养成良好的工作习惯和追求优秀的工作品质以外，还教会读者如何养成健康、积极的职业心态，帮助读者快速地融入工作环境，获得良好的职业发展。

不管是刚出校门的学子，还是进入职场不久的新人，我们都有必要系统地学习这些职场法则，这样我们才能获得自由成长的空间。

本书的28条职场法则，系统地总结了职场中需要注意的方方面面，只要我们稍加领会，即可全面提高自己的职业素养和工作技能。

具体内容包括以下四个方面。

## 内容概要

本书将心理学知识与职业生涯指导相结合，通过解读职场年轻人从心理到行为的各个细节，为读者总结了28条必须了解和遵守的法则。

本书语言通俗易懂，故事生动有趣，内容实用详尽，兼具趣味性和实用性，是一部难得的职场读物。

本书适合职场年轻人、即将毕业的高校学生阅读参考，也可以作为企业培训的参考读本。

#### 作者简介

杨玉柱，华通管理咨询专家委员会常务委员，美国AACTP团队培训师和管理教练，体验式培训专家。对高绩效团队组建、中层管理人员领导力提升、教练技巧、企业学习与发展体系构建等有系统、独到的研究，长期为马士基、华为、TCL、中国工行、联邦制药、曼秀雷敦、北京师范大学、广东工业大学等知名企业和高校提供专业培训，注重团队问题解决与训后实效，备受业界欢迎。

## 书籍目录

第1章 设计你的幸运名片 / 1扩大自我期望的力量 / 31 . 幸运者的成功公式 / 32 . 三种不良期望会害了你 / 53 . 现实就是你想像的样子 / 8打造成功的职业形象 / 91 . 好形象更容易赢得赞许, 102 . 美化你的第一印象 / 103 . 幸运者的着装心经 / 134 . 着装的TPO原则 / 155 . 男士的职业礼仪标准 / 166 . 女士的职业礼仪标准 / 18营造整洁的个人办公环境 / 181 . 有条不紊地处理文件 / 192 . 美化工作环境有妙招 / 213 . 方便工作的八个小工具 / 23把握日常办公礼仪 / 251 . 学会打招呼, 礼多人不怪 / 262 . 招呼客户时的注意事项 / 283 . 规避三个常识性的职场错误 / 30第2章 修炼你的超强沟通术 / 33掌握倾听的艺术 / 351 . 倾听是人际关系的润滑剂 / 352 . 四招听出对方的心声 / 373 . 用肢体语言感化对方 / 38积极反馈, 沟通才有效 / 401 . 反馈让沟通更加顺畅 / 402 . 灵活有效的反馈手段 / 423 . 有效反馈还要讲究技巧 / 43要做好事, 就要会说话 / 451 . 掌握沟通的四个关键能力 / 462 . 提高沟通中的情商指数 / 493 . 把赞扬的话说到对方心坎上 / 524 . 扭转劣势的说话技巧 / 55修炼你的书两沟通能力 / 561 . 又快又好地写电子邮件 / 562 . 掌握书面报告的原则 / 593 . 得心应手地作会议记录 / 614 . 让你的策划案开口说话 / 62第3章 影响你周围的人 / 65快速融入陌生的工作环境 / 671 . 三招看清一个真实的自己 / 672 . 环境不变, 心思可变 / 703 . 快速融入新环境 / 734 . 五步融入新的职场环境 / 74人脉也是一种职场竞争力 / 761 . 巧妙处理和领导的关系 / 762 . 同事间相处要注意技巧 / 783 . 服务好客户, 就是保护好自己 / 79工作有冲突, 人际不冲突 / 811 . 认清冲突产生的原因 / 822 . 有效解决冲突的两个策略 / 833 . 有效管理不良情绪 / 84轻松修炼职场人际魅力 / 861 . 幸运者身上的共性品质 / 862 . 打造鲜明的性格特质 / 883 . 有效管理你的形象 / 92第4章 打败懒散, 做时间的主人 / 95不会用, 才不够用 / 971 . 做事没有计划 / 972 . 注意力分散, 空耗时间 / 993 . 做事没主见, 常常问意见 / 1014 . 什么事都想做, 什么事都做不好 / 1025 . 把事情复杂化 / 103培养个人时间观念 / 1041 . 在时间夹缝中寻找空间 / 104 . 2 . “自私地”管理时间 / 1053 . 随时完善时间管理表 / 106时间管理六原则 / 1081 . 要明确工作目标 / 1082 . 工作要有计划 / 1093 . 时间安排要合理 / 1124 . 不要成为工作的奴隶 / 1135 . 养成守时的好习惯 / 114 . 6 . 改掉做事拖延的毛病 / 116用好时间, 做好工作 / 1171 . 摸清你的生物钟规律 / 1172 . 安排随时可进行的任务 / 1183 . 成批处理琐事 / 1194 . 做好你的日常备忘录 / 1195 . 提前十分钟开始工作 / 120第5章 轻松达成目标的自我激励 / 123用自我激励法改善自我 / 1251 . 自我激励的神奇力量 / 1252 . 自我激励的“黄金”步骤 / 1263 . 七个有效的自我激励方法 / 1284 . 防止掉入自我激励的陷阱 / 129明确目标的激励力量 / 1311 . 请这样设计你的工作目标 / 1312 . 工作目标的激励力量 / 132请坚信你内心的积极自我 / 1341 . 最优秀的就是你自己 / 1342 . 激发你人格特质中的积极因子 / 1353 . 激发积极自我的五种方法 / 137.....第6章 细化执行, 工作一步到位第7章 幸运者进步一点点参考文献

## 章节摘录

插图：在工作中，男士着装以穿西服、配衬衫、打领带最为标准。

西服：在选择西服时，一般以深色为主，尽量不要穿格子或颜色艳丽的西服。

在穿单排扣西服时，两粒扣子的西服只系上面的一粒，如果有三粒扣子，只系上面的两粒，最下面的一粒不系；在穿双排扣西服时，必须系好所有的扣子。

衬衫：衬衫的颜色要和西服的颜色协调，同时衬衫不宜过薄或过透，浅色衬衫里面不能套深色的保暖防寒服，特别要注意不能露出防寒服或内衣的领口。

领带：将衬衫领口、袖口的所有钮扣扣好以后再打领带。

领带的颜色要和衬衫、西服颜色相搭配，整体颜色协调，领带的长度应正好抵达腰带的上方或有一两厘米的距离。

西裤：西裤是西装整体的一部分，要与西装保持一致性，构成整体感。

西裤长度要适宜，不能卷边、拖地，也不能过短，露出大部分袜子。

鞋袜：穿西服打领带以后，要配以颜色协调的皮鞋，并且保持鞋面光亮、整洁。

选择袜子时，颜色必须保持和西服整体颜色协调。

如果穿深色皮鞋，袜子的颜色应该以深色为主，同时要避免出现比较花的图案。

携带办公物品的仪容、仪表标准职场男士应随身携带钢笔。

钢笔的正确携带位置应该是男士西装内侧的口袋。

为了避免将衬衫弄污，最好不要将钢笔放在衬衫的口袋里；需要佩戴公司的徽标时，正确佩戴位置是男士西装的左胸上方；此外，名片夹也是必须携带的重要随身物品之一，在接受他人名片时，认真看过后要妥善保存，应避免直接把对方的名片放在口袋里，或者放在手中不停地摆弄。

编辑推荐

《20几岁,一定要知道的28条职场法则》的28条职场法则,系统地总结了职场中需要注意的方方面面,只要我们稍加领会,即可全面提升自己的职业素养和工作技能。

青春繁华,人生当歌,当我们怀抱着美好的愿望、火热的激情走向社会,进入职场时。

难免会遭遇职业生活中的种种挫折,各种困惑.....No.1择业困惑:当你面临择业,却缺乏基本的求职技巧时No.2择业难题:当你职业定位模糊,不知道何去何从时No.3职场“环境问题”:当你所从事的工作不能给你安全感时No.4打工者永远的“痛”:当你觉得所得的薪酬不如自己所愿时No.5“办公室政治”难题:当你不知道如何处理与上司及同事的关系时No.6工作安全问题:当你工作量过大,身心透支时No.7职业倦怠感:当超负荷的工作使你对工作失去热情和兴趣时No.8转型阵痛:当你考虑放弃熟悉的工作,转向另外一个行业时请翻开《20几岁,一定要知道的28条职场法则》,让职场导师帮你轻松解决这些难题为什么他们又升了职?

为什么他们又获得了上司的赞许?

为什么他们在工作中永远那么快乐?

无论你已工作多年还是初入职场,都可能遭遇这样的困惑:幸运为什么总是垂青于别人?

是时候了,让我们听听职业导师如何说!

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:<http://www.tushu007.com>