

<<突围>>

图书基本信息

书名：<<突围>>

13位ISBN编号：9787229039097

10位ISBN编号：7229039096

出版时间：2011-8

出版时间：重庆出版社

作者：张春晖，王玮 编著

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

2009年，好莱坞灾难大片《2012》一度火爆全球大屏幕，这部科幻电影除了给我们带来紧凑故事情节和炫目的视觉刺激之外，也给我们人类带来许多思考：世界末日或许不会真正到来，但灾难或危机却无时无刻不潜伏在我们的生活和工作周围，面对可能发生的灾难或危机，我们应该如何应对？

比起《2012》所描述的扣人心弦的灾难场面，2008年的世界金融危机带给人们的冲击简直一点也不逊色。

在犹如狂风暴雨般的金融危机席卷下，无数的企业和身在其中的职场人都经历了前所未有的职场危机。

电影中还能有幸运的人可以登上诺亚方舟以此避难，可现实中的这场金融海啸却无人能够幸免：业务量锐减、客户流失、裁员、降薪、降职……一系列扑面而来的职场危机让原本还算比较安逸的职场生存环境立即变得危机四伏。

就算，已时过两年，但余波犹在。

并非危言耸听，职业危机确实无处不在。

国内某门户网站就曾做过一项个人职业危机的调查，其结果显示：有90.5%的人曾遇到过职业危机，这几乎是一个“人人自危”的年代。

因为只有不到一成的人能在泰然自若的状态下工作。

近几十年来，随着经济、科技等不断地发展，仿佛地球也变得更小，传达优秀成果的同时，各种危机病毒也会利用这个彼此相连的链条把危机下的经济重创同样地波及到世界任何一个角落。

谁都别想置身事外、不受波及。

仿佛一瞬间，我们又回到了那个弱肉强食的世界，竞争更加成为了人人自保的最有效武器。

而职场则是几乎承载了所有战争的战场。

如果你现在仍处在职场之中，那么就准备好迎接每个不知何时袭来的职场危机，不管你身处职场中的哪个阶段。

还好，人类依然是适应环境与解决困难的一把好手，所以，近几年有关职场“危机处理”的问题都已变成职场人必修的重要课题。

对于职场人士来说，无论身处何等企业、位居何等职位，想要幸存于危机之中，就必须要有强烈的危机感。

这种危机感是一种居安思危的前瞻，是一种步步为营的稳健处世风格，只有这样才能更好地保障自身在企业的长久发展。

所以，那不到一成的幸运人士更要保持嗅觉敏锐，未雨绸缪了。

而对已经陷入职场危机的人来说，不但需要提防下一轮危机的到来，更要掌握处理现在正在面临的危机的方法和策略，以求平稳渡过，或者将损失减小到最少，以便迎接自己事业的再一春。

在电影《2012》中，我们看到，面对滔天巨浪的袭击，人类最终采取的就是登上预先制造好的巨大船舰得以生存——在职场生存法则中，我们同样需要为自己定制一艘诺亚方舟，以备职场逃生之用。

职场人要制造自己的诺亚方舟——在现实中就是工作技能的提升、多方面才艺的培养、人际关系的拓展、新工作机会的留意，以及健康状况的储备，等等。

技能的提升可以令自己即使离开现有环境仍然有很强的竞争力，人际关系的拓展则可以帮助自己获得更多的外部机会，新工作机会的留意则让自己知道何时是迅速转场的契机，而身体是革命的本钱，良好的健康状况是我们职场打拼的最坚实基础——当你掌握了这些危机处理办法，无疑就为自己打造了一艘固若金汤的诺亚方舟。

本书为职场中人全方位解读了职场存在的各类危机，以期唤起还没有遭遇危机的职场人的危机意识，并详细介绍了应对和处理危机所应用的有效可行的职场策略，就此为已陷入危机之人提供一套可行之方。

可以说是一本职场危机处理的全方位的攻略手册！

有一句西方的格言道出了危机的真谛：危机就如死亡与税收一样，是不可避免的。

是啊，危机与灾难一样，我们惧怕、讨厌它，但是我们却无法完全回避它。

<<突围>>

面对职场中的重重危机，我们唯一能做的就是预防以及培养应对策略，处理好了，说不定还能将危机转换成转机，让自己的事业更上一层楼！

<<突围>>

内容概要

职场危机是市场经济的必然产物，不是由金融危机或其他事件引发的，经历危机的职场人不必怨天尤人，而应平静对待。

职场危机反映市场本质，给人提供了认识市场的机会，同时锤炼、敲打了职场人士，让他们在市场的风云变幻中成长得更加强大。

张春晖、王玮编著的《突围——化解职场危机》通过分析职场危机的内在逻辑，从各种职场危机处理的方法入手，为读者掀开职场危机背后的面纱。

通过精选的职场案例，让读者切身体会职场境遇，启发真正的解决之道。

《突围——化解职场危机》希望读者体会到危机是客观存在的，但我们应该把职场危机看成是个人危机，在危机意识的督促下，转换自己的态度，转变自己的观念，不断提升自己，在职场中完成自己的凤凰涅槃。

<<突围>>

作者简介

张春晖，长期从事媒体工作，关注社会、时事热点问题，对于职场压力管理及心理调适有一定研究。出版有《职场菜鸟上位秘籍》等多部职场作品。

王玮，文字编辑。
长期追踪职场热点问题。
提倡以策略性思考对应职场危机，以保持充分的主动性。
出版作品多部。

<<突围>>

书籍目录

前言

第一章 就业高压依旧在

第一节 毕业即失业

第二节 危险的试用期

第三节 高学历的就业尴尬

第四节 职场两性难平等

第五节 搭错车入错行

第二章 降薪裁员大趋势

第一节 遭遇降薪防不胜防

第二节 房奴、卡奴众生相

第三节 无奈的无薪假期

第四节 加班潜规则

第五节 职场人的死穴——裁员

第六节 上班恐惧症

第三章 工作能力需提升

第一节 努力的隐形人

第二节 草莓族的困惑

第三节 长江后浪推前浪

第四节 零效率一族

第五节 书到用时方恨少

第六节 汉堡人才的悲哀

第四章 人际关系“难摆平”

第一节 遭遇职场“冷暴力”

第二节 加入“圈地”运动

第三节 职场无间道

第四节 谣言缠身，越描越黑

第五节 卷入职场政治

第五章 身心健康“无保障”

第一节 亚健康——来自身体的警告

第二节 坐出来的办公室病

第三节 过劳死，生命不能承受之重

第四节 赶走职场抑郁

第五节 自杀，其实还有更好的选择

第六章 职业瓶颈难突破

第一节 职业倦怠没那么可怕

第二节 职场“闲人”警惕“安乐死”

第三节 冲破职业生涯的“生理极限”

第四节 遭遇“一年之惑”莫要慌

第五节 难以言说的“五年之痛”

第六节 40岁：唤醒职业第二春

第七章 职场晋升路难行

第一节 老板就是不提拔

第二节 想晋升却口难开

第三节 竞争对手虎视眈眈

第四节 晋升机会寥寥无几

<<突围>>

第五节 晋升之路贵人难求

第六节 女性，要“孩子”还是要“位子”

章节摘录

版权页：【人际关系让我疲于奔命】聪颖、漂亮的菲大学里学的是会计，这个专业让26岁的她在初入职场的几年里如鱼得水，好工作总是唾手可得。

在工作初期，她的专业素养得到了公司上下一致的认可。

不过好景不长，大概是天妒红颜吧，每间公司的女同事总会在不久后对她表示出敌意，于是她不得不在3年内换了8份工作。

她一直以为像她这样才貌双全的女人不需要攀附着人际关系生存，外貌与能力才是硬通货。

而且，她也从不参加女同事八卦无聊的午餐会，也从不和她们探讨超市购物的省钱窍门，她有自己朋友圈。

于是，毫无例外，每间她工作的公司女同事都对她有惊人相似的评价：傲慢、轻狂、目中无人……就这样，人际关系让菲疲于奔命，一次次铩羽而归，而她对工作的热情也不复从前，感到身心俱疲。

【做一天和尚，撞一天钟】32岁的晴已经在一家知名的跨国公司里做了8年，其间，她用了5年的时间从一个实习生奋力爬到了部门经理的位置。

要知道，在这家外国公司里，部门经理已经是中国籍员工可以达到的最高位置。

做了3年的部门经理，一切对她来说已经驾轻就熟。

但是，这种过于安逸的生活不仅没有让她感到轻松，反而越来越厌倦。

因为她不确定，在以后的几十年中，她的明天是否将是今天的翻版。

当然，她也并不是没有想过自己创业或换家公司，但却无法割舍这里熟悉的氛围和优厚的薪酬。

在这种矛盾的状态下，她对工作产生了应付的想法，做一天和尚撞一天钟，成了被惯性推着走的、没有方向的人。

【不敢说“不”害苦了我】内向的斌40岁了，在一家五星级酒店的公关部属于另类。

他很有自知之明，从来不和那些巧舌如簧的同事抢风头。

学美工的他只是专心做好自己的本职工作，将公司的广告、招贴、宣传画等做到尽善尽美。

他这种踏实肯干的工作态度被老板看在眼里。

部门经理跳槽后老板竟认定他是最佳人选，就这样他勉为其难地成了公关部经理。

任职不到一年，他几乎被新工作搞得崩溃了。

还好，人类依然是适应环境与解决困难的一把好手，所以，近几年有关职场“危机处理”的问题都已变成职场人必修的重要课题。

对于职场人士来说，无论身处何等企业、位居何等职位，想要幸存于危机之中，就必须要有强烈的危机感。

这种危机感是一种居安思危的前瞻，是一种步步为营的稳健处世风格，只有这样才能更好地保障自身在企业的长久发展。

所以，那不到一成的幸运人士更要保持嗅觉敏锐，未雨绸缪了。

而对已经陷入职场危机的人来说，不但需要提防下一轮危机的到来，更要掌握处理现在正在面临的危机的方法和策略，以求平稳渡过，或者将损失减小到最少，以便迎接自己事业的再一春。

在电影《2012》中，我们看到，面对滔天巨浪的袭击，人类最终采取的就是登上预先制造好的巨大船舰得以生存——在职场生存法则中，我们同样需要为自己定制一艘诺亚方舟，以备职场逃生之用。

职场人要制造自己的诺亚方舟——在现实中就是工作技能的提升、多方面才艺的培养、人际关系的拓展、新工作机会的留意，以及健康状况的储备，等等。

技能的提升可以令自己即使离开现有环境仍然有很强的竞争力，人际关系的拓展则可以帮助自己获得更多外部机会，新工作机会的留意则让自己知道何时是迅速转场的契机，而身体是革命的本钱，良好的健康状况是我们职场打拼的最坚实基础——当你掌握了这些危机处理办法，无疑就为自己打造了一艘固若金汤的诺亚方舟。

本书为职场中人全方位解读了职场存在的各类危机，以期唤起还没有遭遇危机的职场人的危机意识，并详细介绍了应对和处理危机所应用的有效可行的职场策略，就此为已陷入危机之人提供一套可行之方。

<<突围>>

可以说是一本职场危机处理的全方位的攻略手册！

有一句西方的格言道出了危机的真谛：危机就如死亡与税收一样，是不可避免的。

是啊，危机与灾难一样，我们惧怕、讨厌它，但是我们却无法完全回避它。

<<突围>>

媒体关注与评论

对职场新人来说，心里总是忐忑的，不知道哪一天自己会遇到什么难关。

看了这本书，心里大致有了谱，心态一下子平和了许多。

职场行走，不用怕这怕那的，身板挺直点，兵来将挡，水来土掩，什么难关都可以闯过去的。

——网友快乐兔本来心情郁闷好久了，但看了书里的那些职场案例，不知怎的，心情好多了。

原来我的遭遇也算不了什么，比我惨的人多了去了。

我决心以后不再为职场的事情郁闷，郁闷解决不了问题只是耽误时间。

——网友场务委员书写得很实在，案例、问题、攻略、生存宝典，清晰明了，能够开导那些在职场中身陷困境的人！

——网友不堪挥手

<<突围>>

编辑推荐

《突围:化解职场危机》：竞争力-工作技能的提升机会-人际关系的拓展契机-新工作机会的留意本钱-健康状况的储备精选职场案例，真实的职场氛围，给予读者启示。

你能识别危机之初偶尔闪现的苗头吗？

你能准确地定位那些闪现的危机苗头，同时用一种智慧的方式对待它吗？

你能在危机和压力之下。

保持自己的风度。

而不是被它压垮吗？

你能抓住危机，让它成为一次转机吗。

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>