

<<职业技能训练>>

图书基本信息

书名：<<职业技能训练>>

13位ISBN编号：9787303095476

10位ISBN编号：7303095470

出版时间：2008-11

出版时间：北京师范大学出版社

作者：陈龙海，李忠霖 主编

页数：230

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>

## <<职业技能训练>>

### 内容概要

本书从身边的故事和案例出发。  
介绍了从大学生转变为职场复合型人才所需的多种技能。  
为职场新人的职业技能训练提供了有益的建议和策略。

本书共分为九章，从职场人际关系、时间管理、信息管理、会议管理等角度告诉大学毕业生们在步入职场后，如何通过自身努力掌握实用的职业技能，例如怎样支配工作时间、怎样搜集工作信息、怎样筹备并主持企业会议、如何提高工作效率、如何在商业谈判中获得成功、如何撰写商务文书等。这些知识对于职场新人成功实现角色转换大有裨益。

## &lt;&lt;职业技能训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 让自己的职业生涯熠熠生辉——人际关系 1.1 影响职场人际关系的因素 1.2 职场中的为人处世 1.3 学会与领导相处 1.4 学会与同事相处 1.5 学会与客户相处 1.6 加强沟通能力第2章 终生快乐学习——自我管理 2.1 学会职业生涯管理 2.2 摆脱职场压力 2.3 培养自制力 2.4 学会情绪控制与管理 2.5 培养终身学习的理念 2.6 优化生活,快乐工作第3章 学会高效率地工作——时间管理 3.1 诊断与分析自己的时间 3.2 时间管理的方法第4章 在庞杂中寻找价值——信息管理 4.1 新员工必须具备信息管理能力 4.2 培养信息管理能力 4.3 电子文档管理第5章 名副其实的沟通——会议管理 5.1 会议组织与筹备 5.2 会议的基本流程 5.3 会议记录 5.4 会议效果评估第6章 系统、规范、高效——工作方法 6.1 系统化工作 6.2 工作绩效考核办法 6.3 解决问题的方法第7章 第一次把事情做对——高效执行 7.1 执行力与职业发展 7.2 执行力与行动力 7.3 执行力的具体体现 7.4 提升执行力第8章 风云变幻,运筹帷幄——商务谈判 8.1 商务谈判知识要点 8.2 商务谈判人员应具备的能力 8.3 商务谈判的准备 8.4 商务谈判开局策略 8.5 商务谈判中期策略 8.6 商务谈判后期策略 8.7 商务谈判的技巧第9章 亮出你的职业名片——职业礼仪 9.1 仪容仪表规范 9.2 电话礼仪规范 9.3 会议礼仪规范 9.4 会面礼仪规范 .....第10章 责任胜于能力——敬业精神

## 章节摘录

第1章 让自己的职业生涯熠熠生辉——人际关系 1.1 影响职场人际关系的因素 1.1.2  
内在因素 影响职场人际关系的内在因素是指员工的性格和心理因素对人际关系的影响程度。

性格因素 中国人才网智联招聘网和腾讯网做了一个调查，内容是职场人士喜欢哪种同事，共有13000多人参加，结果显示：性格（和我能合得来）60% 能力（要聪明能干，让我省事儿）36% 外形（俊男靓女最好，养眼）4% 有六成的人最喜欢的是同事有一个好性格，和自己能够合得来，而能力强只有36%，毕竟，光是自己能干还是不够的，现代企业更强调团队合作和一种融洽的团队气氛。

另外，对同事外形的要求是最低的，只有4%。

由此可见，良好的性格能够帮助新员工处理好职场人际关系。

对于刚刚迈进工作岗位的大学生来说，这一点尤为重要。

因为他们从相对自由、崇尚个性和自我的大学校园中走出，难免会在职场中表现出我行我素、骄傲自大的性格特征，这是影响职场生涯的大忌。

心理因素 良好的心理素质是员工职场交往的必要条件。

相反，心理状态不佳，就会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了新员工融入群体和适应工作的进程。

影响职场人际交往的不良心理因素包括：（1）自私 每个人或多或少都有自私心理。但如果新员工在职场中处处以自我为中心，只讲索取，不讲奉献，争名夺利，甚至损人利己。那么，势必对职场人际关系产生不利的影响。

（2）自傲 有些新员工会处处表现得唯我独尊，“老子天下第一”，趾高气扬，轻视别人，甚至贬低别人、嘲笑别人，听不进同事和领导的意见。这种心理对于职场人际交往危害很大，这些人也很难与别人相处。

（3）猜疑 有猜忌心理的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。

猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

。

.....

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>