

<<5分钟学会职业规划>>

图书基本信息

书名：<<5分钟学会职业规划>>

13位ISBN编号：9787304057657

10位ISBN编号：7304057653

出版时间：2013-1

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：李楠

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>

<<5分钟学会职业规划>>

前言

在如今这个快节奏的社会，每一分钟都是如此的珍贵，如何利用更少的时间做更多的事，成了现阶段社会对人提出的客观要求。

对于不断受到挑战的大学生来说，如何快速地在社会立足是他们最需要解决的问题，这个问题的解答就从“5分钟学会制订一份适合自己的职业规划”开始。

为何说是5分钟制订职业规划？

5分钟是一段很短的时间，它是快节奏生活、工作的一个小小碎片，利用5分钟来学习规划自己的未来，表达了社会对青年们尤其是大学生高能力、高效率的需求，这也是本书名字的由来。

5分钟时常被人们忽略。

粗略地估算一下，人的一生中差不多有7 358 400个5分钟，看似很惊人，可我们却没有意识到它的重要性，让它不知不觉地匆匆流过。

据一次起床调查显示，有49%的人表示闹钟响过之后会再睡5分钟才起床，而直接起床的人仅占27%，13%的人表示会再睡超过10分钟，11%为自然醒或其他。

可见，从一天的开始，我们就没太重视这5分钟。

5分钟虽小，可如果它能被妥善地利用起来，也会创造出一番不小的财富。

而如何更有效的利用这5分钟，关键在于规划。

为职业做一个规划=夜晚走在有路灯的大道上=勇于创新=清晰地知道自己的目标以及要走的每一个下一步。

如果没有方向，即使行得再快也驶不到成功的彼岸。

美国演员施瓦辛格正是个明确人生阶段每一个目标并最终取得成功的绝佳例子。

他之所以在演艺、政界、经商、著书等方面取得成功，正因人生目标明确，他在《健身百科全书》中写道：“生命本身就是一连串的目标。

没有目标的生命，就像没有船长的船，这船永远只会在海中漂泊，不会到达彼岸。

”既然如此，就让我们利用起身边的每一个5分钟，开始进行我们的规划。

也许你会想，5分钟真的能规划出我的职业发展吗？

5分钟虽然短，但它却也是如今快节奏生活的体现，它不是一种速食态度，而是需要我们时时准备，时时规划，时时行动。

为自己制订职业规划，不能好高骛远，也不需要反复踌躇，步步犹豫，而是要在看清自我的基础上从现在开始着手去做。

<<5分钟学会职业规划>>

内容概要

《5分钟学会职业规划》内容简介：“人无远虑，必有近忧”。

职业规划的好坏决定着与你与成功的距离。

《5分钟学会职业规划》以更快捷的方法，更有趣的方式，更贴近现代人的事例告诉你如何规划人生。
成功也许就在这本小书中。

<<5分钟学会职业规划>>

作者简介

李楠 女 自由撰稿人，插画作者。

游历于大江南北，通过与不同地区不同国家的人群接触，培养了广阔的视角，擅长从女性和年轻人的角度观察世界。

<<5分钟学会职业规划>>

书籍目录

第一章分析 一、自身原因 二、教育体制 三、社会因素 四、企业方面的原因 五、自我剖析 第二章策略 一、愿景 二、确定职业目标 第三章行动 一、开始详细的计划 二、如何完成计划 三、如何坚持学习计划 四、如何学习 第四章实践 一、求职大战 二、决定你是否可以突破重围的关键——面试 三、HR不会告诉你的面试秘密 后记

<<5分钟学会职业规划>>

章节摘录

版权页：插图：达不到目标的最大敌人是过度积极地幻想（即把一切想得太多）。对这种幻想的研究表明，毕业生找不到工作，商人找不到合作伙伴，学生考试失败或医生手术不成功都与他们过度积极地幻想有关。

在你完成目标前，不要把事情想得太多。

2.开始行动 你可以借助“蔡格尼克效应”促使自己朝着目标前进。

“蔡格尼克效应”指心理学家发现餐厅服务员只有在上菜的时候能记住客人的菜单，菜上齐后，菜单就从他们记忆中消失了。

从“蔡格尼克效应”中我们了解到，战胜拖延的武器之一是“开始行动”。

只要踏出第一步，成败就有所不同。

一旦开始行动，你就会朝着目标前进。

3.进度具体化而非结果具体化 我们每个人都多多少少都受错误规划的影响：认为当事情不顺利时，全面考虑事态就能使现状改善（其实这几乎没用），使进度具体化，能帮助我们集中精力集中在你现在需要做的事情上。

这个方法同时还能减少完成目标途中的焦虑。

4.避免“破罐破摔” 当我们没能达成目标时，可能会怀有破罐破摔的心态。

节食者对此肯定很熟悉。

当卡路里摄入量超过了每日限定后，目标没有完成，索性破罐破摔，开始吃更多高卡路里食品。

容易受破罐破摔心态影响的目标，是那些短期的和压抑类型的（如每天上网不能超过3小时）。

破罐破摔心态可以通过以下两个方法避免：设立长期目标，设立获得型目标（如每天看书、运动等）

。

<<5分钟学会职业规划>>

后记

当身边有越来越多的人开始抱怨找工作的艰难，感叹大学四年没有好好利用时，笔者写这本书的想法也随之萌生。

大学的四年校园生活对每一位大学生来说都是极为珍贵的，可实际上，大多数人都是在毕业后才发现它的珍贵之处。

如果人们在大学或更早的成长阶段就认识到职业规划的益处，开始规划并身体力行地去实施，那么我想，这些或沮丧、或遗憾、或恼怒的声音也会被自信的声音所代替。

《5分钟学会职业规划》这本书旨在为即将踏入社会的求职者们提供职业规划、就业技巧以及心理等方面的帮助。

笔者希望通过分享本人在规划、求职中的真实体会，给求职者们以启发，并找到一条属于自己的职业成长之路，在不断的前行中完成自己的规划目标。

在本书即将完成之际，笔者衷心感谢为本书做出贡献的所有人，同时一并致谢为本书提供参考资料的所有知识载体。

李楠 2012年9月

<<5分钟学会职业规划>>

编辑推荐

《5分钟学会职业规划》旨在为即将踏入社会的求职者们提供职业规划、就业技巧以及心理等方面的帮助。
笔者李楠希望通过分享他在规划、求职中的真实体会，给求职者们以启发，并找到一条属于自己的职业成长之路，在不断的前行中完成自己的规划目标。

<<5分钟学会职业规划>>

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>