

<<三十而砺>>

图书基本信息

书名：<<三十而砺>>

13位ISBN编号：9787508742366

10位ISBN编号：7508742362

出版时间：2013-1

出版时间：中国社会出版社

作者：尤岭岭

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>

## &lt;&lt;三十而砺&gt;&gt;

## 前言

据有关调查数据显示,在1980年到1989年之间我国出生的人口约为2.04亿,这就意味着我国约有2亿的80后年轻人成为了新一轮的职场生力军。

当80后这一群体逐渐进入职场舞台时,他们就已经行走在奔三的路上了。

于是“三十而立”的人生事业话题再次成为80后关注的焦点。

在这样一个看不见硝烟的职场上,80后,他们仍未摆脱稚嫩,这里的“潜规则”、人际障碍、工作压力常常让他们疲于应对。

当初,他们怀揣着“毕业后,3年进入管理层”、“5年后挣到第一笔创业启动资金”等等豪情壮志跨入职场大门,但10年后的今天,能实现这些发展目标的却寥寥无几。

他们脑子里满是迷茫,一边渴望保持自己的个性,一边又在思索如何改变自己,一展抱负。

对于大多数80后而言,不可否认他们的职业发展步入“瓶颈期”。

据统计,有84%的人在自己的职业生涯中遭遇过瓶颈。

加薪无望、职位停滞、工作无趣……。

从长期来看,其根本办法是培养从业者自身的就业能力。

那么从企业用的角度考察,一个从业者的就业能力,也即是他的职场核心竞争力。

首先是学历和专业,企业都会考查岗位对学历或专业有什么要求,也由此判断员工是否符合岗位的基本要求。

时刻保持知识的领先是决定职业高度的基础。

然后就是综合技能。

专业技能可以解决上手快慢的问题。

可转换技能是不同岗位之间转换的工作能力,也是一个人持续发展的基础。

例如沟通能力、协调能力、问题解决能力、计划能力和学习能力等。

再者就是工作经验,它包含的内容相当广泛,如行业经验、职业经验、企业经验等等。

这里要区别另外一个相近的词——经历。

经历不等于经验,只要是你亲身见过,做过或遭受过的事都可算作工作经验,但要将这些经历变成有价值的经验,才能成为我们的就业能力。

最后就是职业素养。

在职业内的规范和要求,包含习惯、职业成熟度、主动性和压力承受等方面。

这些都是长期形成的,影响一个人发展潜力的特质。

职业素养的是职业人在从事职业中尽自己最大能力把工作做好的素质和能力,它不是以某件事做了会对个人带来什么利益为衡量标准,而是以这件事与工作目标的关系度为衡量标准的。

更多时候,良好的职业素养是衡量一个职业人成熟度的重要指标。

从这四个方面可以清晰认识自己目前的现状,结合你未来的职业规划评判自身是否具有了较强的就业能力。

特别是在你遭受职业瓶颈时,就可以通过这四个方面进行自我分析,从而打造终身就业能力,在职业发展道路上越走越远。

本书从职场案例故事入手,以80后自身的生活轨迹和性格特点,结合人生的哲理与感悟,展示了80后职场的真实面目,从职业规划、职业潜能、职业瓶颈等多方面阐述,结合职场跳槽、加薪和晋升等热门话题。

像一位资深职场顾问专家一样指点迷津,拨开迷雾,来帮助你认清优势,改正缺点,获得职场打拼的生存智慧,短时间内把自己打造成一位职场多面手,探索出纵横职场的成功之道。

如果身为80后的你需要一本帮助自己叱咤职场的书,那么,这本书将会是你的职场专业的指导全书,一部为你量身定做的职业规划“圣经”!

## <<三十而砺>>

### 内容概要

《三十而砺:80后如何突破职业瓶颈》写到,对80后上班族来说,要想在暗潮汹涌的职场中屹立不倒,必须做好充分准备,悉心规划。

《三十而砺:80后如何突破职业瓶颈》以80后的职场生存发展为主题,结合80后的自身特点,为处在职业瓶颈中的80后上班族提供行之有效的方法,指导他们正确、积极地应对面临的职业瓶颈,旨在教导80后职场人士掌握职场打拼的生存智慧,探索属于自己的职场成功之道。

## <<三十而砺>>

### 作者简介

尤岭岭，80后，现任供职于美国某知名企业北京分公司，大学毕业后从基层员工开始做起，长期奋战在职场上，拥有多年的职场从业及管理经验。

她自幼酷爱文字，主张以清新明·陕的文字，描绘积极进取、快乐豁达、真善美的人生。

她经常结合自己的实践和体悟，撰写一些关于管理方面的文章，针对80后职场人士所面临的现实困惑，提出了一系列行之有效的解决方案。

先后在相关媒体发表多篇相关文章，将自己的经验与大家共事，引起众多职场从业人员和企业管理人员的共鸣。

已出版作品《找对圈子做对事》等。

## &lt;&lt;三十而砺&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章做好你的职业规划 谨慎先就业，再择业 / 2 措错车，入错行 / 4 看清自己的跑道 / 7 选好公司跟对人 / 9 定位自己的职业生涯 / 13 选择自己感兴趣的职业 / 15 树立一个职业的目标 / 19 第二章克服自己的性格弱点 把握“率真”的分寸 / 24 杜绝“不屑”的毛病 / 27 改变“自我主义”倾向 / 30 扭转“拘谨”的印象 / 32 克制“任性”的缺点 / 34 消除“嫉妒”情绪 / 36 掌握“叛逆”的分寸 / 39 第三章挖掘自身职业潜能 挖掘自己的潜能 / 44 不要做个“汉堡人才” / 48 带着思考工作 / 50 勇于创造，远离瓶颈 / 54 敢于冒险才能突破自我 / 57 相信自己可以战胜困难 / 59 挑战自己，超越自我 / 64 第四章跳出一片海阔天空 跳槽还是卧槽 / 68 不要为跳槽而跳槽 / 72 做好定位再跳槽 / 74 半年之内千万不要跳槽 / 76 三思而后“跳” / 80 成功跳槽四部曲 / 83 三种途径让你越“跳”越高 / 86 第五章给自己加个好“薪情” 你的身价值多少 / 92 如何让“薪情”更好 / 94 找准“薪”跳的方向 / 96 天下没有白给的薪水 / 98 为自己谋划“薪”愿 / 101 突破低薪的瓶颈 / 106 主动出击，“薪”花怒放 / 108 第六章突破晋升的天花板 越来越渺茫的晋升机会 / 114 突破晋升的天花板 / 119 熟谙职场政治，化解晋升瓶颈 / 123 向核心业务线靠拢 / 126 升职遭遇威信的挑战 / 128 晋升为何成了“杯具” / 131 完美职场升职计 / 134 第七章化解职业潜在瓶颈 长江后浪推前浪 / 138 不要被老板遗忘 / 140 一成不变是最大的危险 / 143 随时可能丢掉“饭碗” / 146 墨守成规阻碍成功 / 148 走在别人的前面 / 153 职场没有独善其身 / 156 第八章挑战你的职场压力 英雄无用武之地 / 162 毕业即失业 / 164 忙碌在危机的边缘 / 167 不做职场“劳模” / 169 掀掉压顶的“三座大山” / 173 在压力中突破自己 / 178 走出职业疲劳的集中营 / 180 第九章学习是最好的增值 心有余而力不足 / 188 多一分努力，多一次机会 / 190 要用一滴水，需备一桶水 / 193 该“充电”时要“充电” / 195 书到用时方恨少 / 197 向成功者学习 / 200 学习是一生都要经营的财富 / 203 第十章协调你的人际关系 一个好汉三个帮 / 206 同事间的应酬艺术 / 208 尊重别人的建议 / 210 主动给人找台阶 / 215 把你的同事发展成战友 / 219 突围职场“冷暴力” / 224

## 章节摘录

版权页： 改变“自我主义”倾向 在谈起性格的时候，我们也会不自然地就想起了80后一代人的一个总体性格特征：“自我主义”倾向。

因为我国20世纪70年代末实施改革开放和计划生育政策，导致了我国在保持高速经济增长的同时，大量的独生子女们被家庭中的绝大多数成员百般呵护，因此，养成了80后一代人的一个总体性格特征，那就是“自我主义”。

这种性格有利于独立去进行一些富有创意或艺术性的工作，却不利于在讲求协作和团队精神的现代化公司里生存和开展自己的工作。

因此，进入职场后，我们要想征服自己的第一份工作，首先就要学会改变自己的“自我主义”倾向。

拥有“自我主义”倾向的人，事事喜欢以自己为中心去考虑问题，不喜欢站在公司或同事的角度上去考虑问题，并寻求解决问题的办法，这样就容易把自己陷入腹背受敌的工作状态之中。

王卓毕业后进入一家广告公司开始自己的广告文案工作。

广告文案需要的不仅仅是文笔出众，还有更多的商业创意和策略融入其中，但是，“自我主义”倾向比较浓厚的他，认为自己的文笔出众，同时对广告文案的常识也都知晓，所以在工作中常常按照自己的创意和思想去写作广告文案。

旁边有同事提醒他要善于与客户和一些负责整体广告运作的同事协商，并请教一下富有经验的文案总监，但是他却认为这个同事有些轻视自己的意味，便漠视对方的建议。

结果在一个月之中，他连写了十几个方案全部都被客户否定了，公司里的一些同事也认为他傲慢自负，不善于沟通协作，集体排挤他。

因此，一个月后，他离开了这家公司，而且还是被公司解职的。

这就是一个典型事例，值得我们反思。

当然，要想纠正自己的“自我主义”倾向，就要学会与自己较劲并不断反省自己的过错和问题。

同时，也要尝试或者尽量站在别人的角度上考虑问题，学会揣摩别人的心思，并使自己工作上的思想和行为与其协调一致。

为了做成、做好事情，要强迫自己改变，而不是出现问题的时候首先去埋怨别人、指责别人，把自己择出来。

江山易改，本性难移。

要与自己较劲谈何容易！

而且，由于自己的本性都是长时间以来形成的，已经成了一种习惯。

所谓习惯，就是你通常会有的一些做法，这些做法是让你感觉很舒服的一些做法，一般来说已经融入自己个人的生活和血液中了。

要想改变，就像是割一个人的肉一样难受，何况是自己主动作出改变，这不啻于是种“自杀”。

于是，很多人在出现问题的时候，首先想到的是改变别人。

既然改变自己非常难受，像是“自杀”，那出现问题的时候指责别人、希望别人作出改变就是非常自然的事情。

但是，这样做的人忘记了别人也有自己的习惯，与自己改变是一种“自杀”一样，你强迫别人作出改变，对别人来说，其意味就相当于是遭遇“谋杀”一样，他自然会奋力地抵抗、反击。

除非你对对方有绝对的权威，可以征服对方，否则最后的结果一定是，事情已经忘在一旁，双方互相掐起来，终究一事无成。

## <<三十而砺>>

### 编辑推荐

《三十而砺:80后如何突破职业瓶颈》从职场案例故事入手,以80后自身的生活轨迹和性格特点,结合人生的哲理与感悟,展示了80后职场的真实面目,从职业规划、职业潜能、职业瓶颈等多方面阐述,结合职场跳槽、加薪和晋升等热门话题。

像一位资深职场顾问专家一样指点迷津,拨开迷雾,来帮助你认清优势,改正缺点,获得职场打拼的生存智慧,短时间内把自己打造成一位职场多面手,探索出纵横职场的成功之道。

<<三十而砺>>

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>