第一图书网, tushu007.com

<<社会新鲜人不可不读的生存手册>>

图书基本信息

书名：<<社会新鲜人不可不读的生存手册>>

13位ISBN编号：9787530852736

10位ISBN编号：7530852736

出版时间：2009-10

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陈书凯

页数：292

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

内容概要

你是不是正走在人生的岔道口上，不知道何去何从？
你是不是遭到打击后正陷入自我怀疑与否定的黑暗之中？
你是不是在抱怨人心的距离是如此之远？
你是不是在叹息工作的压力是如此之大？
行走于现代社会的人性丛林中，步步有奥秘，步步有诀窍，迈好至关重要的第一步不容忽视。
阅读此书，你将如释重负。
无论你是中学生，还是博士，本书都是你的入世启蒙书。

书籍目录

规划职业　打造最佳人生　第一章 画好职业人生的地图　知人先知己　人生规划的五大步骤　职业生涯设计的四个环节　全面了解职业规划的十大误区　如何明确自己的职业定位　远大的目标与现实的规划　生活的规划　第二章 准确定位自己的价值　你的价值有多大　面对自我行销的时代．你准备好了吗　如何进行自我行销才能最大限度地实现自己的价值　全面了解自己的价值所在并发挥自己的价值　第三章 选择适合自己的职业　你生命中最重要的决定　做自己感兴趣的事　从事自己适合做的事　去寻找你的第一份工作，你准备好了吗　将求职当成自己的第一份工作　第四章 自我推销的艺术　求职的最佳途径　如何在最短的时间内找到工作　推销自己，实现自我价值　推销自己的十大法则　求职的忌讳　适度抬高身价　寻找可以展现自己的舞台完善自我　提升自己的价值　第一章　思想造就人生　目标使生命绽放光彩　心有多高，未来就有多远大　生活是由思想决定的　积极心态会让你得到自己想要的一切　获得薪水并不是工作的全部目的　越过自卑的大山　让人乐观的“万灵公式”　逆势时要有东山再起的勇气　第二章 品格拥有巨大的力量　敬业是事业成功的助推力　谦虚使人进步　宽容待人是美德　高贵品质的魅力　诚实可以使你成为国王　第三章 命好不如习惯好　把握机会，立即行动　多付出　勤奋　善于理财　节俭是财富　守时　专心和专注　控制自己的情绪　保持良好的风度圆融沟通　广交天下善友　第一章　人际交流是成功的基础　打响自己的名气　朋友多多，机会多多　80/20法则在人际交往中的应用　将时间放在重要的人际关系上　择善而交　第二章　赢得朋友的基本技巧　学会察言观色　勿逞口舌之利　务必让别人保住面子　让他人感到自己很重要　记住别人的名字　真诚地付出你的关怀　吃亏是福　学会赞美　创造自己的独特魅力　第三章　完美交流的技巧　敢表达，你就是赢家　交谈也讲究天时、地利、人和　见什么人就说什么话　忠言未必逆耳　牢骚过盛防肠断　幽默是交流中的润滑剂　微笑的魅力　善于自嘲　善于倾听　善于说服他人掌控自己　适应大千社会　第一章 识破社会陷阱　做一个“相面大师”　慧眼识骗局　“诚实”的欺骗更容易让人上当　对朋友也要设防吗　第二章 洞悉职场兵法　永远不要抢了上司的风头　和上司交往的技巧　不要得罪你的上司　沟通下属，要讲究方法　不要独享荣耀　与同事保持适当距离　深谙哲保身之道　暗箭来时如何防　切莫轻视表面功夫　第三章 掌握人生主动权　善于发现，尽享工作之乐　当众拥抱你的敌人　巧妙地与小人周旋　不要轻易吐露心思　让变数逃不出你的手掌心　让人需要而不是感激　保持独立，不轻易决定立场　如果你提出了升迁的要求，那你就能实现　敢于说“不”的勇气　攻心才是关键

章节摘录

规划职业　打造最佳人生　　第一章　画好职业人生的地图　　知人先知己　　在你进行人生规划时，自我认识一定要全面、客观、深刻，绝不能回避缺点和不足。
当局者迷，旁观者清。
你可以参考家庭、同学、朋友、师长、专业咨询机构等第三者的意见，力争对自我有一个真正全面的认识。
你的优势　　——你学习了什么？
在求学期间，你从专业学习中获取了些什么收益？
社会实践活动提高和升华了你的哪方面知识和能力？
努力学好专业课程是职业设计的重要前提。
要注意学习、善于学习，同时要善于归纳、总结，把单纯的知识真正转化为自己的智慧，为自己多准备点后备能源。
——你曾经做过什么？
在学校里担任的学生职务、社会实践活动取得的成就及工作经验的积累等都很重要。
要提高自己经历的丰富性和突出性，你应该有针对性地选择尽量与职业目标相一致的实习项目，坚持不懈地努力工作，这样才会使自己的经历有说服力。
——最成功的是什么？
你做过的事情中最成功的是什么？
如何成功的？
通过分析，可以发现自己的长处，譬如坚强、智慧超群，以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点，形成职业设计的有力支撑。
你的弱势　　——性格的弱点。
人无法避免与生俱来的弱点，这就意味着你在某些方面存在着先天不足，是你力不能及的。
安下心来，跟别人好好聊聊，看看别人眼中的你是什么样子，与你的预想是否一致，找出其中的偏差并弥补，这将有助于自我提高。
——经验或经历中所欠缺的方面。
欠缺并不可怕，怕的是自己还没有认识到或认识到了而一味地不懂装懂。
正确的态度是：认真对待，善于发现，努力克服和提高，你可以打出“给我时间，我可以做得更好”的旗号。
自我分析　　——我是谁？
思考你所扮演的各种角色与你的特征，如儿子、科长、兄长、父亲等，能力如何，个性是什么样的。
尽量多地写出各种答案，你将会清楚你承担的责任、角色和性格。
想想哪些是暂时的，哪些是永久的，哪些是应该保留的，哪些必须抛弃或改正。
可以到专业机构接受心理测试，帮助自己进行分析。
——我在哪里？
首先用几分钟思考你的一生，从摇篮到坟墓，画一个图，画出过去也画出未来，仔细考虑，它将成为什么样？
然后在上面作标记，标出你所在的位置。
——我将是什么样子？
在职业生涯中，我将完成什么事？
有哪些成就？
仔细思考，然后写在纸上。
回到眼前，思考你的职业梦想。
想一想你想在工作中得到的特定东西。
人生规划的五大步骤　　缺乏一个明确的理想——确切地说，是缺少一个切实可行的人生计划，

即缺少对人生的一种设计，这或许正是你很少得到提拔和无法赚到更多金钱的原因。
　　几年前，美国作家盖尔?希伊出版了一本畅销书，名为《开拓者们》。
他在撰写这本书的时候，通过一份内容十分广泛的“ 人生历程调查问卷 ”间接地访问了6万多个各行各业的人士，他发现那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点：　　第一，他们喜欢有很多的亲密朋友：　　第二，他们都致力于实现一个其实际能力所难以达到的目标。
　　根据希伊的研究，这些开拓者们觉得他们的生活很有意义，而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。
正像西方有一句谚语所说的：“ 如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。
”　　以下是人生规划设计的5个步骤：　　步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。
　　所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。
　　你在生活中想要拥有些什么？
是不是“ 什么都想要 ”？
　　我说，你想要的你都能得到：理想的工作；符合要求的人际交往；能让你快乐并有满足感的社交；所拥有的金钱足以维持一个符合你身份的生活方式。
另外，你也许会想要有所成就或为他人服务。
如果你不打算追求这一切，那么你将无法拥有理想的人生。
　　对于一些人来说，这个工作是一个愉快的自我发现的过程，但对于另一些人来说，它也许是一个痛苦的过程。
因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。
为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如“ 我是谁？
”“ 我想在我的一生中成就何种事业？
”“ 临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？
”你必须先知道自己想要什么，才懂得去追求。
　　也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人则不是这样的。
他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或类似的问题。
　　每一次向自己提出这样的问题时，随意地记下你的所得。
开始的时候，它们可能没有什么意义，但是，多次的累积会让你茅塞顿开。
　　从今天开始，就去实习“ 步骤之一 ”，并将其作为你生活的开始！
　　步骤之二：当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标时，那么你就该着手准备实现这项目标了。
　　在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。
你应该知道，职业是一个工具，是帮助你实现终极目标的工具。
你规划自己职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。
　　你可以问自己：“ 我的职业正在帮助我实现人生的最终目标吗？
”如果答案是否定的，那就干脆重新更换职业。
倘若更换职业是不现实的，那你再进一步问一下自己：“ 是否有一种途径可以让我现有的职业与我的人生基本目标一致起来？
”对于第二个问题。
答案常常是肯定的。
例如，一个事业有成但并不满足于物质上的富足的律师，他可能会利用其部分精力做些公益事业并从中得到精神满足。
　　最理想的职业方面的人生规划，应该是在你从学校毕业之时就开始进行的。
在这个时候，只要你心中明确你的人生大目标，你就会知道你要选择或接受什么职业。
毫无疑问，你会选择那份将有助于你实现人生目标的职业。
　　不过，我们也该切记：只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的职业规划都不晚。

无论你是20岁左右刚刚踏上职业征程的年轻人，还是40岁左右并且陷在一份你不喜欢的工作之中的中年人，现在仍然是你进行职业规划的好时机。
步骤之三：在弄明白了你的职业将会帮助你实现人生更大目标之后，你应该着手考虑你的人生和职业规划中的具体细节了。
你需要有一个详细的个人职业发展计划。
这个计划可以是一个5年的计划，也可以是一个10年、20年的计划。
不管是属于何种时间范围的计划，它至少应该能够回答如下问题：　　——要在未来5年、10年或20年内实现一些什么样的职业或个人的具体目标？
——要在未来5年、10年或20年内挣到多少钱或达到何种程度的挣钱的能力？
——要在未来5年、10年或20年内有一种什么样的生活方式？
这些问题的答案将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。
在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。
这一类的抉择，需要发挥你的创造力，应该把你的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。
步骤之四：在形成了以上具体的短期目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。
比如，你现在是一个中层的管理人员，你的5年、10年或20年个人职业发展规划要求你成为一个高级主管。
那么。
怎么才有可能实现你的目标呢？
如果你能够回答好如下的各项问题。
那么你就应知道自己该怎样做了。
这些问题是：　　——需要哪些特别的训练才能使我够资格做一名高级主管？
——该增加哪些书本知识？
——为使自己仕途坦荡，我需要排除哪些内部的障碍？
——我目前的上司在这方面是我的一个帮手还是一个障碍？
——在目前的这个公司，我最终成为高级主管的可能性有多大？
在这里的机会是否比在其他公司更大？
——得到这个职位的人一般教育程度、经验水平和年龄层次是怎样的？
我建议你最好将上面的问题写在纸上，并进行思考。
步骤之五：行动，这是所有步骤中最艰难的一个，因为它要求你停止虚幻的梦想而切实地开始行动。
我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。
如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。
要想实现人生的终极目标，有两方面的“陷阱”需要谨慎注意，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。
懒惰是事业成功的天敌。
很多人不懈地奋斗一辈子都没能完美地实现自己的人生目标，更不用说懒惰者了。
要想有一个无悔的人生，除了认准目标外，还要集中精力全力以赴。
在实现人生终极目标的过程中，难免会受到各种阻碍或各种诱惑。
任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。
然而，人非圣贤，孰能无过？
在通往理想的艰难跋涉中，只有尽可能地少犯错误，才会尽可能地快速实现目标。
职业生涯设计的四个环节　　踏入社会，每个人多多少少得称称自己的斤两，并分析自己所追求的目标及价值。
这一行为，人们将其称为“职业生涯设计”。
职业生涯设计由审视自我、确立目标、生涯策略、生涯评估四个环节组成。
首先，有效的职业生涯设计。
必须是在充分且正确地认识自身条件与相关环境的基础上进行。

对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯设计。

其次，有效的生涯设计需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，全心致力于目标的实现。

如果没有切实可行的目标作为驱动力的话，人们是很容易对现状妥协的。

第三，有效的生涯设计需要有确实能够执行的生涯策略，这些具体且可行性较强的行动方案会帮助你一步步走向成功，实现目标。

……

编辑推荐

《社会新鲜人不可不读的生存手册》陪伴社会新鲜人轻松走过涉世之初。
现实社会的生存法则，人际江湖的发展之道。
规划人生：不同的生活阶段有不同的需求，也有不同的奋斗目标.制定一个详细、完备的人生规划能帮助你将漫长的人生过得更有意义。
提升自我：现代社会的竞争不断加剧，科学技术发展日新月异，即使刚刚离开校园开始工作的年轻人也面临着更新知识，提升自我的巨大考验。
人际交往　一个好汉三个帮。
一个人的成功，百分之十五是由于其专业技术，而百分之八十五则是靠良好的人际关系和左右逢源的交际能力。
适应社会　社会同样遵循自然界的残酷法则：适者生存。
因此，如何褪掉校园时代的青涩、完全适应现代社会。
这是每一个社会新鲜人都必须面对并解决的问题。

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