

<<80后职场新鲜人生存手册>>

图书基本信息

书名：<<80后职场新鲜人生存手册>>

13位ISBN编号：9787800999642

10位ISBN编号：7800999645

出版时间：2006-5

出版时间：中国三峡

作者：吴少银

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>

<<80后职场新鲜人生存手册>>

内容概要

笔者针对80年代生人的就业轨迹进行了大量的调查和研究，并总结了许多前人的职场生存规则，融会于本书之中，希望能为80后出生的人一些朋友们提供一点职场打拼的经验和游戏规则。

同时，为了丰富本书的材料，笔者也亲自对一些80后出生已经走入职场打拼的朋友进行了一番采访和记录，在总结他们和前人经验的同时，加入了一些本人的思想。

2006年的春天悄然来临了，人才市场上又是一片繁忙的景象，不管是职场上的新人还是旧人，都是忙碌地寻找着自己新的航向，也就是在这个时刻，我的这本书也在业余时间写作了近一年的光阴后出炉了，希望能为那些正在找工作和将要找工作的朋友们提供一些比较有价值的帮助。

当然，也衷心地祝福朋友们能够在本书的指点和帮助下找到一份适合自己的工作，并开创出一片属于自己的天地。

<<80后职场新鲜人生存手册>>

书籍目录

第一章 别把求职当成简单的事 80后一代人的人生轨迹 剔除毕业前的浮躁情绪 求职也是一门学问 做好求职前的思想准备 为自己的职业定位 掌握求职的N条渠道 学会制作自己的简历 写求职信的一些技巧 求职也是人生的一种锻炼

第二章 学会面试,才能把握机遇 接到面试通知后,你该怎么办 别把面试想得太简单 控制好面试中的细节 根据面试结果制定短期策略 学会化解面试失败后的心理危机 抓住每一次面试的机会 不要因为偶然的胜出而放松警惕

第三章 初涉职场要学会挑战自我 重视自己的工作 要有强烈挑战自我的愿望 相信自己可以战胜困难 学会在压力中突破自己 善于寻找自己的优势 勇于冒险才能突破自我 做最好的自己

第四章 要克服自己性格的弱点 改变“自我主义”倾向 克服“伤性”的弱点 转变“依赖”思想 把握“叛逆”的分寸 克制“嫉妒”情绪 把握“率真”的分寸

第五章 广告善缘,才能开辟局面 学会帮助同事 不要搬弄是非 适当地赞美他人 主动给人找台阶 尊重别人的建议 把握拒绝的技巧.....

第六章 工作需要的不仅仅是热情

第七章 做个主管并不难

第八章 换个角度是赢家

<<80后职场新鲜人生存手册>>

章节摘录

书摘刚毕业的朋友不要因为第一次择业不够理想就丧失信心，要抱定豁达乐观的择业态度，坚信“天生我材必有用”，“西方不亮东方亮”，逐步树立多次择业的观念。

要通过反复比较，经过自身的不断努力，在实践中寻找适合自己的工作岗位。

同时，还要改变一步到位的观念。

大学毕业生择业一般很难一下子就能找到合适的理想工作，所以要树立逐步到位的观念，勤奋务实，努力上进，专心致志，勇于创新，正确处理人际关系，正确对待事业挫折，在曲折的工作经历和多次的工作更替中，实现自己的人生抱负。

因此，要克服以下不良心理：1 恐惧 恐惧是一种常见的心理症状，是以发作性或持续性情绪焦虑、紧张、恐惧为基本特征的一种病态心理。

适度的焦虑可以使人产生一种压力，增强积极向上、主动参与竞争的能力；过度的焦虑，则会干扰人的正常活动，产生较严重的心理障碍或疾病。

2 幻想 幻想是由心理冲突或害怕挫折引起的。

在择业中，有些大学生渴望竞争，希望能找到理想的单位、职业，但由于害怕面对严酷的竞争结果或屡受挫折后，而采取了一种逃避态度。

幻想不参与竞争，“天上就能掉下馅饼”，如愿以偿找到理想工作；更有甚者，陷入自我欣赏、自我陶醉的深渊，幻想用人单位能主动找上门来，哪个单位录用自己是其荣幸、“慧眼识金”等。

有这种心理的大学生，很容易脱离现实，用幻想代替现实，不思进取，整日处于幻想状态中，恍恍惚惚，使自己的择业目标与现实产生很大的反差，这样就很难找到理想职业，如愿以偿。

3 自卑 自卑是由于受到暂时性挫折而产生的一种心理障碍。

大学生在择业前，往往踌躇满志、跃跃欲试，很想一显身手、大展宏图；而一旦受到挫折后，有时容易产生自卑心理，自信心大大减弱，自尊心受损伤，对自己全盘否定，感到一种空前的失败和愧疚。

从此自己看不起自己，自惭形秽，总是过低估计自己，这个不行，那个也不行。

在择业中，往往缺乏自信心和勇气，不敢面对竞争。

这在性格内向或有生理缺陷的学生身上表现较为明显。

自卑不仅使一些学生悲观失望、不思进取、错失良机，而且也有碍自身才能的正常发挥。

过度自卑，还会产生精神麻木不振，心灵扭曲、孤独、丧失生活信心等心理现象。

4 怯懦 怯懦在毕业生面试中表现尤为明显。

面试前，如临大敌、紧张不安、手忙脚乱，大有“丑媳妇见公婆”之态；面试中，面红耳赤、语无伦次、支支吾吾、答非所问、手足无措，辛辛苦苦准备的“台词”、“腹稿”一急之下，都抛到九霄云外，忘得一干二净；有的谨小慎微，深怕说错一句话、一个问题答不好、就会影响自己的“第一印象”，以致缩手缩脚，影响正常水平的发挥。

为克服上述弱点，就要求毕业生平时要加强面试技巧的训练，培养自己的应变能力和语言表达能力，以便给用人单位留下良好的“第一印象”。

P19-20

<<80后职场新鲜人生存手册>>

媒体关注与评论

书评一部面向80后一代职场新鲜人的专业的就业指导全书，一部为80后一代职场新鲜人量身度作的职业规划圣经！

<<80后职场新鲜人生存手册>>

编辑推荐

一部面向80后一代职场新鲜人的专业的就业指导全书，一部为80后一代职场新鲜人量身度作的职业规划圣经！

也许你正面临人生的抉择，不知在职场中何去何从；也许你正困在网中，感到无奈又无助。

那么，这本书正是你合适的选择。

职场如战场，有智慧和兵法，就能使你身价百倍。

本书从职场故事入手，结合人生的哲理与感悟，像一位资深专家一样给你指点迷津，拨开迷雾，让你学会勇敢地面对挑战，让你学会避开雷区的轰炸，让你能够真正地驰骋职场，游刃有余。

<<80后职场新鲜人生存手册>>

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>