

<<我的前程我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的前程我做主>>

13位ISBN编号：9787500845447

10位ISBN编号：7500845448

出版时间：2009-11

出版时间：工人出版社

作者：邹文强

页数：249

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>

<<我的前程我做主>>

内容概要

职业生涯管理是一个浩大的工程，是一个不断完善的体系。

诚然，阅读本书并不如向你的朋友、上司直接请教一下来得更为简便；也不会立竿见影地产生出巨大效益。

但如果在此之前你对职业生涯还完全一片空白，或者仅仅是有一个感性的理解和认识，那么当你拿到本书之后，你就应该先反省，再慢慢地阅读。

但是，本书并不是包治百病的药方。

它只是帮助个人真正了解自己，看清自己，然后再进一步详尽估量主、客观条件和内外环境优势和限制，在“衡外情、量己力”的情形下，设计好、管理好自己的职业生涯。

阅读是一种长期性的收益行为，在阅读的过程中要不停地摸索探析，理论结合现实。

这样才能保证你真正读有所学，学有所用，你的职业生涯也才能得到真实有效的指导。

另外，此书的完成，得到了众多朋友与学员的帮助和支持，书中的案例都来自于他们，在此一并感谢。

最后我希望《我的前程我做主》一书不仅能为你指明一个合适的职业方向，更能提高职业发展空间，帮你打造锦绣前程。

<<我的前程我做主>>

作者简介

邹文强，历任跨国公司职业经理人，知名咨询公司高级顾问，现担任国内多家咨询机构、培训公司的高级顾问和合作讲师。

长期为中国移动、中国电信、南方电网、国家电网、各大商业银行等提供咨询与培训服务，是目前国内最受欢迎的实战派讲师之一。

同时受邀担任多家中小民营企业的常年战略发展顾问，在行业内被誉为中小民营企业家的“参谋长”

。

<<我的前程我做主>>

书籍目录

第一章 自我职业生涯管理打造金牌员 第一节 你是金牌员工吗 一、金牌员工的五项素质 二、知名企业用人标准 三、职场测试及分析 第二节 金牌员工从职业生涯管理开始 一、选择理想的职业路径 二、明确职业选择 三、协调平衡工作与家庭 四、正确的职业咨询 第三节 树立正确的职业生涯发展观 一、错误的职业生涯发展观 二、什么是正确的职业生涯发展观 三、树立正确职业生涯发展观的意义 第二章 职业生涯规期三步走 第一节 认识自我 一、确定自我工作能力 二、分析你的工作现状 三、明确你的工作动力 四、接纳自我 第二节 明确职业方向和目标 一、找准你的职业“北极星” 二、制订自我职业发展目标 第三节 制订初步职业生涯规划方案 一、职业生涯规划制订原则 二、职业生涯规划方案内容 第三章 初入职场：走好第一步 第一节 建筑职业化精神 一、测评你的职业化精神 二、构建你的职业化精神 三、提高你的职业化精神 第二节 用正确的方法对待工作 一、兴奋期——重视培训 二、震惊期——拒绝浮躁 三、调整期——抵御挫折 四、稳定期——尘埃落定 第三节 培养职场成熟情感 一、工作中这样培养职场成熟情感 二、如何进行情绪管理 第四节 尊重自我职业形象 一、职业着装 二、职业礼节 三、职业用语礼节 第五节 主动离职要谨慎 一、自愿主动离职 二、形势所迫，不得不主动离职 三、确定你是否可以离职 第六节 辞退，争取自己的合法权益 一、试用期被辞退 二、合同期被辞退 三、孕妇期被辞退 第七节 职场女性特殊修炼 一、正确应对职业性别歧视 二、职场女性如何应对性骚扰 第四章 职业塑形期：铸就自我职业内涵 第一节 打造核心竞争力 一、识别你的核心竞争力 二、如何打造核心竞争力 三、防止核心竞争力僵化 第二节 为升职做好准备 一、你该升职了吗 二、晋升需要良好的人际关系 三、把握晋升时机 第三节 顺利完成职位转变 一、原有工作的总结与交接 二、快速进入新岗位工作状态 第四节 把握驾驭与被驾驭的度 一、搜集与罗列你的职业资源 二、进行资源分析与判别 三、正确转化与利用资源，做到驾驭资源 四、资源驾驭要求高统率力 五、驾驭有度，方成大业 第五节 适当缓解工作压力 一、压力的危害以及产生的原因 二、有效缓解压力的方法 三、暂缓压力的妙方 第六节 抓住工作与生活的平衡点 一、如何达到工作与生活的平衡点 二、工作与生活的具体平衡点 第七节 “女强人”应有平常心 一、平常心重塑“女强人”形象 二、“女强人”保持完美婚姻的妙招 第五章 职业倦怠期：稳中求升 第一节 职场“鸡肋”员工危机 一、你是职场上的“鸡肋”吗 二、正确化解“鸡肋”危机 第二节 降“职”别减“值” 一、你的职位是怎样降下来的 二、如何做到降职不减值 第三节 自我施压防止职场“安乐死” 一、职场“安乐死”的危机 二、正确自我施压，防止“安乐死” 第四节 向工作负荷型倦怠说“不” 一、压力导致超负荷工作 二、回击工作负荷型倦怠 第五节 理财摆脱报酬不满型倦怠 一、理财平衡摆脱收支矛盾 二、人生各阶段理财建议 第六节 积极性突破职业倦怠重围 一、积极工作的重要性 二、提高工作积极性的具体方法 第六章 职业停滞期：破停滞谋生路 第一节 摆正职业停滞期心态 一、职业停滞期的表现 二、职业停滞期的心态调整 第二节 创新刺破停滞壁垒 一、明确价值取向 二、从根本上突破职业停滞 三、调整职业规划 四、让职业停滞“松”下来 第三节 跳槽拆除结构型停滞 一、遇到结构型职业停滞要跳槽 二、跳槽失败，如何“险中求生” 三、好“马”吃不吃“回头草” 第四节 产假充电防止女性职业停滞 一、女性职业停滞的诸多原因 二、女性产假期间正确充电方法 第五节 挑战自我跨越年龄老化型停滞 一、客观对待职场年龄老化型停滞 二、摆脱年龄老化型职业停滞的具体做法 第七章 职业生涯管理能力升级 第一节 学习能力 一、捕捉学习动力 二、掌握学习技巧 三、提高学习能力 第二节 沟通能力 一、保障沟通有效 二、职场一般人际沟通 第三节 时间管理能力 一、时间管理能力自我测评 二、管理浪费掉的时间 第四节 决策能力 一、决策能力自我测评 二、提高自身决策力 第五节 执行能力 一、执行从细节管理开始 二、执行到位，做到实实在在 三、快速出击，抢占先机 第八章 职业生涯管理要诀 第一节 诚信优先 一、养成良好的道德品质 二、遵纪守法 三、具有强烈的责任心 四、具备良好的工作能力 第二节 态度决定成败 一、自信 二、真诚 三、爱岗敬业 四、勤劳 五、忠诚 六、积极进取 第三节 激情促进发展 一、工作中要保持激情 二、对工作保持激情的秘诀 第四节 和团队一起成长 一、初创阶段 二、磨合阶段 三、规范阶段 四、履行职能阶段 五、履行职责阶段 第五节 坚持不懈，获得成功 一、职业生涯管理需要坚持 二、职业生涯管理坚持的方法 附录：霍兰德职业倾向测验量表

<<我的前程我做主>>

章节摘录

第一章 自我职业生涯管理打造金牌员 第二节 金牌员工从职业生涯管理开始 自我职业生涯管理也称个人的职业生涯管理，以实现个人发展成就最大化为目的，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效管理，实现个人的发展愿望。

无论是即将踏上工作岗位的人，还是在职工，都有自己的职业生涯，进行自我职业生涯管理是成为金牌员工的保障，更是工作、事业发展的必然。

通过自我职业生涯管理，我们才能选择正确的职业路径，确定适合自己的职业，从而在岗位上业绩突出，实现自我价值。

另外，自我职业生涯管理还能调节工作与家庭之间的平衡，让你的工作为家庭和睦打下雄厚的基础。

一、选择理想的职业路径 我们在职场中大展拳脚前总会对自己、对外在环境进行分析，然后开始选择适合自己的职业路径，也就是设计自我认知、成长和晋升的管理方案。

有些人选择做管理；有些人对技术更感兴趣，因此他们选择专业技术路径。

其实职业路径不外乎四种类型，除了之前的两种，还有营销路径和复合路径。

每种路径对人员素质的要求各不相同，因此在选择时应选择适合自己的职业路径。

1.通向管理型人员的职业路径 特征：管理是集中人的脑力和体力达到预期目的的活动。

管理不仅表现在对人与人之间关系的调整上，也表现在决定如何运用自己的体力和脑力的上，比如工作先干什么，后干什么，采取何种手段。

无论干什么，都需要集中自己的脑力和体力，否则就无法达成目的。

<<我的前程我做主>>

媒体关注与评论

邹老师这本书详细讲述了职场人必经的初入职场、职业塑形、职业倦怠以及职业停滞等四个发展阶段的不同问题及其症结，并给出了可行的解决方案，从而有效地指导企业员工真正认识自己的职业生涯，并对它进行卓有成效的管理。

——深圳顾康力集团董事长 黄楚填 邹文强老师是位重于实践的培训师，我认为邹老师这本书实用性很强，对职场人士很有帮助，特推荐给大家。

——上海杠杆企业管理咨询公司总经理 尹留兰 《我的前程我做主》这本书以职场人必经的四个发展阶段为主线，针对每个阶段遇到的问题与困难，进行了详细阐述，它将成为你职业生涯发展道路上不可多得的成功指南。

——广州众行教育集团营销总监兼深圳分公司总经理 刘世龙 这本书如作者本人样，睿智而又幽默，威熟而又有激情。

希望所有阅读本书的人都能体味到其中的良苦用心，从而引领职场辉煌。

——汕头海尊水产集团公司董事长 李文胜 本书告诉我们方向比努力更重要如果从一开始选择的万向就不正确，越是努力、能干，反而会离目标越来越远，付出成了徒劳。

所以，如何正确地管理职业生涯，是每个身在职场的人最关键的问题， ——深圳市龙雏股份有限公司总经理 童志慧

<<我的前程我做主>>

编辑推荐

著名跨国公司职业经理人邹文强带你设计人生奋斗职场，帮你统筹定位职业方向，助你突破停滞谋求发展。
你的职业生涯，你做主。

<<我的前程我做主>>

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>