

<<毛毛虫大变身>>

图书基本信息

书名：<<毛毛虫大变身>>

13位ISBN编号：9787533849320

10位ISBN编号：7533849329

出版时间：2003-8

出版时间：浙江教育出版社

作者：艾米·乔伊斯

页数：169

译者：姚冬莲

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>

## <<毛毛虫大变身>>

### 内容概要

假如你是个职场新手，本书将为你提供专家的建议和指导，教你如何：精通咨询业务的技巧、战胜工作中的挫折感、赢得老板和上司的青睐、抓住加薪和跳槽的机遇、处理办公室的人际关系、掌握说YES和NO的最佳时机、利用人际网找到最理想的工作，让你在任何不利处境下获得最多的收益！

任何一份工作，都是你迈向理想职业的通道！

假如你眼下从事的工作与你心中的理想职业毫无关系，不要着急。

《毛毛虫大变身》将引领你探索难以捉摸甚至令人困惑的职业道路。

假如你的理学士学位没有给你带来你喜欢的工作，不要泄气。

这种现象并非惟你独有。

在《毛毛虫大变身》的帮助下，很多人把吃力不讨好的工作变成了他们理想的职业。

## <<毛毛虫大变身>>

### 作者简介

艾米·乔伊斯是《华盛顿邮报》的时尚专栏“职业生活”的撰稿人，同时也是该专栏网站的在线讨论主持人，这是美国网站最受欢迎的节目之一。她是美国第一位职业问题专栏作家。

## <<毛毛虫大变身>>

### 书籍目录

前言第一章 凡事得亲身体验什么都知道？

不见得求职，从何起步刚毕业，对你来说什么都重要机遇就在日常琐事中适时展示你的兴趣第二章 第一次工作的挫败第一次工作的沮丧先学走路再学跑令人讨厌的工作也许很酷抓住机遇，你一定会达到目的第三章 与人交往设法引人注目不要躲在办公室里吃饭利用你的优势脱颖而出不必事事有求必应把握加薪的时机第四章 别找借口学会放松脸皮厚点也无防做好事必有回报第五章 老板的规矩如何与老板沟通得到反馈很重要批评是为了你好为自己找一个导师把事情弄糟了怎么办提问使你变得聪明办公室里的浪漫故事第六章 何去何从勤奋工作才能赢得他人尊重聊天的好处多个朋友多条路丹伦的求职大搜索第七章 创造机会遭到拒绝时坚持到底升职的艰难少说多听当生活妨碍工作时如何处理私人问题如何享受工作的乐趣兼职的妙处父母的困惑为自己跳槽第八章 你的收获任何工作都可以学到东西理清思路很重要合适的才是最好的跳槽的最佳时机尝试错误为什么雇用我体面地离开不要自断后路炒了鱿鱼怎么办如何与猎头打交道第九章 准备阶段

## &lt;&lt;毛毛虫大变身&gt;&gt;

## 章节摘录

许多时候，第一次工作往往令人激动，因为这是职业道路的起点。对新工作的激动、担心和好奇，这一切使得它比你真正动手干的时候有趣得多。不过也别害怕，只要能从小事、平凡的事做起，任何一件小事都可能导致下一件重要的事情发生。所以，早上你在别人到达办公室之前煮好咖啡，或许会带给你这样一种感觉：你花了4年时间辛辛苦苦地写论文、分析案例，可不是去为别人煮咖啡的。但只要你想到你可能会因为找不到工作而加入无业游民的队伍，你便会做一个深呼吸，让自己浮躁的心态平静下来。

在某些问题上，你必须坚持自己的权利，不要对周围的事只作被动的反应。很多时候，当你对一切还很陌生时，往往服从那些更有经验，或者工作时间更长的人。但是，将来的某个时候，我们也会成为那样的人，至少在一定程度上。

像许多行业一样，纽约的杂志业周围明显有一个热闹非凡的交际圈。这就是促使苏·舒尔茨努力干活，并且从初级工作逐步升职的原因所在。

在此期间，她认识了许多圈内人，为自己赢得了好名声。

虽然找工作很费劲，可是如果你受人尊重，认识几个重要的关系，那事情就轻松多了。

书摘2 简单明了地告诉她：“你知道，我很乐意为你做这件事，但是他们要我完成……我们能不能想办法找个信使去送？

要么你帮我出个主意，看我先做哪件事更好？

”让老板为你作出选择。

假如她更需要你赶写新闻稿，因为一个小时内就要上版面，她可能就会明白你的意思，你不应该横穿整个城市去送文件；她会明白（但愿如此），利用你的专长写新闻稿，而不是派你穿过整个城市送文件，才是你对她和公司的价值所在。

假如她通情达理，她就会欣赏你考虑事情周到细致，而不是个唯唯诺诺的应声虫。

你的确有必要让周围的人了解你的志向。

用不着详细和他们谈论，只是要让他们知道，你不仅仅是一个刚刚参加工作的人，你希望得到更多，他们越是了解你希望得到什么，你就越有机会朝着你的目标迈进。

人们听你提起过，你想当记者。

当时他们可能没说什么，但这句话却给人们留下印象。

于是，一旦需要写点什么材料，他们就会请你来做这件事，虽然它本来不在你的工作范围之内。

是的，因为你是一个好员工，同时也因为在他们真的需要你之前，已经从你口中了解到了你是合适的人选。

如果你觉得分配给你的杂务事不应该是你做的，那就说出来。

切记：不要发牢骚，也不要带抱怨的口气。

要使用一些具有说服力的语言，譬如说：“我想，要是我做……的话，我会发挥更大的作用。

我能不能做那件事，而不是这件事？

”不过，你要记住，假如有人让你去为某个同事取生日蛋糕，你可不能表现冷漠，或者不假思索地随口拒绝。

某些额外的任务常常会有意想不到的作用。

通常，如果你答应多于拒绝，那么一旦有什么好机会，老板们会很快地想到你，说不定在某个要紧关头还会帮助你，因为他们知道你过去曾经帮助他们渡过了难关。

把握加薪的时机 很多人都不好意思要求老板加薪。

遗憾的是，这是必须要做的事情。

当你刚接到应聘通知时，常常会因为得到了一份工作而兴奋不已，你像一只小狗似的呼哧呼哧，忙不迭地冲出去打电话，告诉妈妈你找到了工作，甚至没有考虑到，低得可怜的薪水意味着你只能住在没有取暖设备、没有电话的公寓里。

接受工作前应该仔细盘算一下，自己挣多少钱才能维持生计；搞清楚，按照同类的工作、同类的职位

## &lt;&lt;毛毛虫大变身&gt;&gt;

，自己得到什么样的待遇才是合理的。

关于薪水的谈判一开始就非常重要，因为你今天同意接受的薪水是你将来加薪和分配奖金的基础。如果你现在挣的工资低于你所需要的工资，那么你今后可能要花长得多的时间才能赶上和你有着差不多职位的人的薪金水平。

当你工作两年后意识到，你理应挣一份比现在高许多的薪水，而公司不可能立即给你每年另增几千美元，那时你将会后悔当初。

记住，加薪的理由，只能和你的能力有关，和你的经验有关。

你要知道自己能给公司带来什么。

譬如说，你懂得另一门语言。

这一点可能派得上用场，即使你是作为数据录入员被雇用的。

你有没有技术专长？

有没有学过艺术？

有没有修过演说技巧课？

凡是可用于工作中的技能都将是一个砝码。

所以，想一想，怎样提出理由，然后大胆地说出来。

克雷·韦斯特，27岁，在一家大型制造公司驻旧金山办事处的人力资源部干了一年半，克雷意识到，以她刚接受这份工作时的薪水，她无法继续过舒适的生活。

这不仅因为生活在旧金山的费用很高，而且她还承担了很多额外的职责。

老板休产假时，她代替老板工作了两三个月；还得完成人力资源部不断交给她的新任务；甚至在工人举行罢工的一段时间里，她还在生产线上从事体力劳动呢。

尽管她非常喜欢做这些工作——当然，除了体力劳动——从这些工作中她可以获得丰富的经验。

但是，她知道，完成那些额外的工作理应得到报酬。

克雷也明白，如果一定了之，找一份报酬更高的工资很容易，因为当时正值20世纪90年代网络公司迅速发展的时期。

据她分析，目前的经济情形于她有利，公司不会因为她提出加薪要求而宁愿失去她的。

于是克雷写了一份备忘录，详细汇报了她的业绩，说明她如何承担了许多额外的工作，从而为公司节省了费用，因为要处理这么多事情，本该再雇用一个人才行。

她还就招工事项提出了几种省钱的办法。

她没有说自己该拿多少工资，只是请求老板对她的薪水重新评估。

约定了一个时间，与她的部门副主管见面。

她把备忘录交给他，并对他说：“假如你能考虑给我加薪，我将非常感激。

这是关于我的业绩的书面报告。

” 不到一个星期，克雷的薪水提高到了她认为应该达到的水平。

副主管还很感谢她。

（嗨，她是个了不起的员工，他很高兴她让他知道了这一点。

要记住的是，只有当你把工作做好时，这种情况才会发生；同时这个例子也让你知道，假如你认为你应该得到加薪或晋升，你完全可以提出来。

） 要求加薪或者就薪水问题进行协商很重要，因为比起你被动地接受他们给你的薪水，这样可以让你更清楚地了解你。

公司想要的是那些认识自己价值并且能够进行建设性洽谈的雇员，即使那些实际上无力加薪的公司也是如此。

不错，你需要工作，但不要乞求。

不妨多花一点时间和招聘者作一番商谈，一一列出雇用你的好处。

丽莎·卡拉一罗斯——北弗吉尼亚斯涅林职业咨询服务公司的一个招聘人员说：“要挺直腰杆，不要乞求别人给你一份工作。

” 梅格在一家大型房地产公司工作，负责制图和公司的业务通讯。

## <<毛毛虫大变身>>

自从3年前她被雇佣为临时雇员以来，一直是按小时计酬的。

最近，她的辛勤工作有了回报，她得到了晋升，底薪比原先高多了。

但是随之而来的问题是：作为临时雇员，加班是有报酬的，可一个拿月薪的雇员，加班是无偿的，而她的工作不加班又是无法完成的。

于是她仔细算了算晋升前后薪水上的差异，结果发现，她的晋升反而使她的薪水比原来减少了4000美元。

## <<毛毛虫大变身>>

### 媒体关注与评论

前言 我一向以为，在人生各阶段中，大学毕业后的这个时期，十分重要。艾米·乔伊斯的这本书，对于刚刚走出校门，进入职场的年轻人，称得上是最佳的选择。因为作者本人亲身经历和体验了工作和事业中的成功与忧伤，而这一切是初人社会的年轻人都将面对的现实。

我们的父母辈—是的，即使我的父亲—著名的菲尔博士大学毕业后的生活与我们现在或将来的生活也截然不同。

听取他们的建议固然重要，可是我们面对的是一个全新的世界。

我完全赞同艾米在书中揭示的人生哲理：你对自己一生各主要阶段的影响远远超过你的想像—无论在你的青春期，还是成人之后。

这是你的人生，而二十几岁这段时间正是探索人生的黄金阶段。

在探索的过程中，你将经历诸多的失望和沮丧，也将享受无穷的乐趣和欢愉；要制定这一阶段的人生策略，难度不小，然而极有意义。

艾米向我们讲述了她自己和其他许多年轻人是如何获得成功的经历：他们制定计划，设计策略，并且相信自己完全有能力实现目标。

能够听听比我们先行一步者的故事大有好处，既可以帮助你设计自己二十几岁时的人生策略，又可以提醒你，这样的事情已经有人做过，你和他们没什么两样，他们能行，你也一定能行。

杰伊·麦格劳



<<毛毛虫大变身>>

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>