

<<下岗之后--心理调适及再就业>>

图书基本信息

书名：<<下岗之后--心理调适及再就业>>

13位ISBN编号：9787801121929

10位ISBN编号：7801121929

出版时间：1998-02

出版时间：民主与建设出版社

作者：马成奎

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>

<<下岗之后--心理调适及再就业>>

作者简介

作者介绍

马成奎，多年从事成人教育和成人教育研究。

近三年来，以很大精力研究再就业工程，已发表百余篇研究文章；在北京电台以专题节目嘉宾身份宣传再就业，接待热线咨询：为数百名下岗职工讲授心理调适课。

他的研究文章在多家媒体发表后引起了广泛的社会反响。

目前，他正潜心于“下岗职工心理调适教程”、“特殊家庭子女教育”等书籍的撰写。

<<下岗之后--心理调适及再就业>>

书籍目录

序言

一、面对下岗的时候

委屈、惶惑、丢面子到面对现实

否定自己到发现自己的长处

下岗之后怎样与人相处

自强自立闯世面

二、下岗之后怎么办

修整适应一个阶段

1.总结一下走过的路

2.调整一下个人心态

3.读几本书,丰富自己

4.出去转转,换换心情

转变就业观念势在必行

积极投身再就业培训

怎样了解和掌握再就业信息

1.下岗职工应该了解哪些信息

2.下岗职工了解再就业信息的途径

3.怎样分析判定招工信息

你会介绍推荐自己吗

1.心平气和好,不要有情绪

2.问什么介绍什么

3.实事求是地讲

4.介绍要有鲜明的个性

5.文明地自我介绍

从更广阔的角度看下岗

1.外国人怎样再就业

2.香港雇员的再培训

3.温州人如何再就业

4.各地再就业新政策

5.怎样认识和处理当前的就业矛盾

三、成功之路就在脚下

崇文区38名下岗女工当上了居委会主任立志下岗创业建新功?

1.宋志清决心自己闯一闯

2.陈恩洪办了小吃店

3.再就业圆了她的写作梦

?更新观念再就业

1.女搓澡工 高秀英

2.刁英侠 同仁医院电梯工

3.当个家庭服务员又何妨

4.劳务输出也光荣

5.女“板儿爷”曹学菊

6.“钟点工”敲响人生第二春

7.保洁天使刘凤华

换种思路路子宽

1货堆里刨出个业务经理

<<下岗之后--心理调适及再就业>>

- 2.勤快人干勤行
- 3.实干总会有岗位
- 4.其实路就在脚下
- 5.要生活，就要自救自立
- 6.不服输闯出新天地
- 7.别把日后的路看窄了
- 8.艰苦创业有收获
- 9.我为孩子们献爱心
- 10.自己找自己的位置
- 11.用汗水换来老人的笑容
- 12.下岗职工当上联防队员
- 13.忙碌的值班主任
- 14.新推销员上岗
- 15.黄冠玉，下岗不落志
- 16.“的姐”赵秀琴
- 17.他们当上了“小红帽”
- 18.下岗职工争当“摊主”

四、过好下岗后心理适应期

心理适应期长短因人而异

适应期间的沟通很重要

你的心理适应期调整得怎么样

五、听听别人怎样说下岗

你对下岗职工说什么

假如你下岗了怎么办

下岗职工再就业的关键在哪里

影响下岗职工再就业的因素

关注下岗职工子女的教育

六、尽快提高再就业本领

下岗职工树立信心的三大障碍

- 1.年岁太大
- 2.文化基础太差
- 3.技术太难学

求职时应注意的细节

- 1.以什么形象去找工作
- 2.应聘时怎样与人交谈

怎样写求职应聘信、自荐信

- 1.为什么要写应聘信、自荐信
- 2.写应聘信、自荐信的原则
- 3.应聘信、自荐信的格式

七、到了新岗位怎样走好第一步

尽快适应新环境

工作方式得改变

干好头一件工作

上岗之后再失败怎么办

八、有众人相助，何愁事不成

九、让我们一同走向成功

后记

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>