第一图书网, tushu007.com

<<跳槽>>

图书基本信息

书名：<<跳槽>>

13位ISBN编号：9787807163633

10位ISBN编号：7807163631

出版时间：2007-1

出版时间：同心出版社

作者：海伦·哈尼斯

页数：226

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

目前有不计其数的人都已经患上“职业震荡症”，让人感到有些宽慰的是，患上这种症状的人们仍在不懈地与其抗争。
在进入21世纪时，这样的人们，不禁使我想到一个人物，这个人物有个很有趣的名字，叫西西弗斯。
那么，这些西西弗斯们，其实都有一种清醒的选择：死死抓住一种东西不放手。
那么，这个西西弗斯是什么人呢？
他是希腊神话中的一个人物。
这个人因为某种原因惹怒了天神，最后被判逐到地狱那边，在那里，他每天要把一块沉重的大石头推到非常陡的山顶上，然后，再眼看着这个大石头滚到山脚下。
西西弗斯就这样永远地、并且没有任何希望地重复着这个毫无意义的动作。
因此，他是没有任何选择的：他的惟一选择就是那块石头与那座陡峭的山。
可以毫不夸张地说，现在大多数人都感到自己其实就像西西弗斯一样工作着，被迫进行着毫无意义的空洞的劳作，没有主动性，没有义务感，没有创造性，也看不到希望，更寻觅不到可能改变一下的机会。
在那些非常熟悉的梯级上面．我们可能看到和期待的．不过是我们自己的那座山和那块石头，其他的选择都在我们的视线之外。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(美)海伦·哈尼斯

书籍目录

第一部分跳槽必要性——职场冲突第一章职业震荡——时代流行病职业震荡：“未来的震荡”中的一个痛苦碎片追忆过去好时光：你目前的社会位置在哪里旧有的职场规则已经失灵职业震荡：冷静地评判自己所处的社会位置西西弗斯综合症：何为自由?答：有诸多选择，是也海神独特的原则第二章职场：既富工业时代特点，又处信息时代里第三章新时代，新技能“CC模式”的人格档案第二部分跳槽的痛苦：心灵的暗黑之夜第四章跳槽的挑战抗拒变化我们为什么会害怕变化纷杂的信息缺乏控制对抗文化负面的内心独白快速解决缺乏未来眼界复杂性人们对改变的原始想法跳槽与混乱理论第五章从业不安症与不满情绪“就这些了么?”以及其他令人困惑的问题谁能帮助你?盲者帮助盲者吧职业不安感：做任何职业都会让你有这种不安感职业不安症的结果身体与心理健康指数下降增加患心脏病的因素对心理健康的威胁第六章探明职业不安症的来源诊断来源找到职业不安与不满症状我们究竟想从工作中要什么公司与业界的动荡不安职业满意度令人不安症状技术性质的技能功能性质的技能功能性的／可转换的技能适应性技能反映适应性技能的人格特质职业本身不安症状承诺与意义追求全部自我失败行为个人不安症状一腔忧伤假自我第七章谁在跳槽，为什么工作，作为身份与自我概念的体现对职业的界定谁在跳槽缩减规模，各年龄层都存在着失业现象各个层面上的跳槽完全彻底地转向在某个领域内改变专业改变环境成为企业主改变职业道路第八章现在职业里，几个致命性、摧毁性的虚拟神话第九章心灵的暗黑之夜改变的混乱第一阶段：熟悉的身份／外在的目前状况第二阶段：触动神经的事件第三阶段：身份第四阶段：坍塌第五阶段：瘫痪与地狱边缘第六阶段：逃跑-泪水与暗黑之夜第十章面对并解决职业问题朝着积极的或负面的命运前行第五个F：为持久变化与成长，面对并解决问题朝着新职业标准方向迈进第三部分改变的力量第十一章跳槽全过程总览四步骤模式：跳槽全过程第十二章自我评估职业评估工具进行职业对话回忆各种迷惑不解之谜，并使之浮上水面找到技能与成功标准回想并分析过去所获得的成就真正找回归属感列出具有个性化的成功标准清单选择职业选项第十三章找寻职业发现都有什么样的职业练习如何发表晚宴感言找寻职业的现实状况回到学校找寻职业信息透过信息获得力量第十四章未来方向与锁定目标你想变成什么样的人早期远大抱负和白日梦透过未来形象获取个人力量第十五章行动计划第十六章巅峰体验莎拉的故事跳槽的巅峰力量成功跳槽者的几点生活须知

编辑推荐

目前有不计其数的人都已经患上“ 职业震荡症 ”，让人感到有些宽慰的是，患上这种症状的人们仍在不懈地与其抗争。
在进入21世纪时，这样的人们，不禁使我想到一个人物，这个人物有个很有趣的名字，叫西西弗斯。
那么，这些西西弗斯们，其实都有一种清醒的选择：死死抓住一种东西不放手。
那么，这个西西弗斯是什么人呢?他是希腊神话中的一个人物。
这个人因为某种原因惹怒了天神，最后被判逐到地狱那边，在那里，他每天要把一块沉重的大石头推到非常陡的山顶上，然后，再眼看着这个大石头滚到山脚下。
西西弗斯就这样永远地、并且没有任何希望地重复着这个毫无意义的动作。
因此，他是没有任何选择的：他的惟一选择就是那块石头与那座陡峭的山。
可以毫不夸张地说，现在大多数人都感到自己其实就像西西弗斯一样工作着，被迫进行着毫无意义的空洞的劳作，没有主动性，没有义务感，没有创造性，也看不到希望，更寻觅不到可能改变一下的机会。
在那些非常熟悉的梯级上面．我们可能看到和期待的．不过是我们自己的那座山和那块石头，其他的选择都在我们的视线之外。

第一图书网, tushu007.com

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