

### 图书基本信息

书名：<<智慧升级职场新人生存发展必备手册>>

13位ISBN编号：9787807532170

10位ISBN编号：7807532173

出版时间：2008-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：明晓旭

页数：232

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>

## 前言

面对这个日新月异的时代，初入社会的年轻人往往有很多的困惑：毕业了找不到好的工作，找到了工作又发现职场充满刀光剑影——复杂的人际关系、分内分外的工作使人疲于奔命、喘不过气。另一方面，重心向工作的转移打破了一切原有的生活规律，无法按时吃饭，顾及不上体弱的父母，长时间不和朋友联络而形单影只，越来越觉得孤独；有的人相恋多年的女友因工作问题而天各一方。面对抉择，为了爱情放弃已经拥有的工作值不值得？有的幸运地落脚在同一个城市，又面临结婚买不起房、居无定所的困境。突飞猛进的科技改变了这个社会，也在改变社会中的人们。生活在现代的年轻人被要求成一台电脑，通上电源就要一刻不停、准确无误地工作。一块不大的内存被分割成事业、生活、爱情、友情、财富等若干个区域，需要同时兼顾。如果想免遭淘汰的厄运，自我升级刻不容缓！本书写给那些刚刚进入社会不久的年轻人。通过例举了他们在工作、生活、财富方面遇到的一些常见问题和解决办法，启发他们用自己的思考和行动来尽快适应这个变化的世界。如能让他们得心应手地应对一些问题，编者将乐莫大焉。请记住：工作无懈怠，升级无止境！

## 内容概要

没有人能未卜先知，也没有人能预测你的人生，因为当你跌倒时，唯一能让你再站起来的人，只有你自己。

为什么有的人能在工作中如鱼得水，屡创佳绩？

为什么有的人在职场中唉声叹气，进退维谷？

在竞争十分激烈、求职越来越难、工作压力不断增大的今天，掌握了克敌制胜的职场智慧，就掌握了步步领先的制敌先机。

本书充满了激情和智慧。

为了能让你面带微笑地轻松面对生活和工作，让你每天的生活变得幸福而愉快，必须智慧升级，这是你家庭与事业成功的第一步！

本书应是职场新人随身的必备。

即使是对还没有上班的人——为了你今后可能面对的工作和生活，同时也为了你正在工作中的家人——书中也有许多希望你一定要知道的处世规则与生活诀窍。

## 书籍目录

上篇 职场起步 第一章 赢在起点——从认识自我开始 一、自我剖析 二、自我剖析的方法 附1 气质自测量表 附2 职业能力倾向的自我测定 第二章 不做拉磨的驴——规划你的职业生涯 一、职业生涯规划 二、职业生涯规划程序 三、职业生涯规划的选择要点 第三章 向岗位进军——你准备好了吗 一、简历 二、面试 三、第一印象,从走进面试官的视野开始 四、微笑和眼神 五、回答问题 小心言多语失 六、养兵千日,用在一时 七、向岗位进军 第四章 职场起航——尽快进入轨道 一、了解你的单位与工作环境 二、了解、熟悉自己的本职工作 三、十句话帮你快速有效沟通 第五章 任重道远——走好职场每一步 一、做好自己不愿做的事 二、忠诚可靠 三、敬业爱岗 四、四多一少 附3 人际空气质量测试 五、全力做好领导交办的每一件任务 六、充分领会领导意图 七、忠实执行,服从第一 八、立刻行动,告别拖延 九、与上司的着装风格一致 十、在工作中使用“日常备忘录” 十一、恰如其分地展示和推销自己 十二、常葆良好的精神状态 十三、多吃一些分外之事 十四、主动表现你自己 第六章 展示和推销自己要讲究策略 一、采取渐进的低姿态 二、守愚藏锋,让别人觉得比你高明 三、真诚自然,不可虚伪作秀 四、不要流露“怀才不遇”的心态 五、远离办公室政治 六、拿出大度的心 七、时间的运筹与管理 八、会哭的孩子有奶吃 九、学无止境 十、创造性的工作中篇 职场外生活 第一章 轰轰烈烈地谈一次恋爱 一、爱情是什么 二、爱情前进一步,事业前进一步 三、如何掌握情感主动权(女生篇) 四、如何掌握情感主动权(男生篇) 第二章 结交几个一生的朋友 一、矛盾是友谊的试金石 二、应对友情的危机 三、为朋友保守秘密 四、尽量不向朋友借钱 五、不要在朋友面前炫耀自己 六、不要在失意者面前炫耀你的得意 第三章 打造成功的人际关系 一、克服社交恐惧症 二、尊重他人才能让人接受 三、与人握手的细节 四、人多的场合少说话 五、别将自己的意见强加于人 六、保住别人的面子 七、开玩笑要分清场合 八、不该问的别问 第四章 健康生活 一、吃好睡好 二、不要减肥——给女士们 三、小心“三高”——给男士们 四、远离电脑病 第五章 孝敬父母——常回家看看 一、百善孝为先 二、常回家看看 三、爱,永无止境 下篇 一定要富有 第一章 摆脱物质贫穷 一、为什么会贫穷 二、正确对待金钱和财富 三、学习理财,财才理你 四、新时代的财富法则——创新 五、如何培养出“富翁的创新思维” 第二章 理财·态度 一、从端正心态开始 第三章 理财·行动 一、理财,靠行动制胜 二、银行存款使用技巧 三、开源节流,聪明消费 四、可攻可守的投资方式:基金 五、打好“穿”的小算盘 六、“住”得有技巧 七、“行”得有计划 八、改掉消费的不良习惯 九、巧妙统筹,合理节税 十、聪明信贷,减少成本 第四章 精神富翁 一、一定要有梦想 二、让希望指引你 三、不要因小事而垂头丧气 四、消除忧虑的良方 五、怎样克服失望情绪 六、学会同情,学会爱

## 章节摘录

第一章 赢在起点——从认识自我开始  
古希腊哲学家苏格拉底曾提出一个著名的命题：“认识你自己。”他认为，人之所以能够认识自己，在于其理性；认识自己的目的在于认识最高真理，达到灵魂上的至善。

“认识你自己”还被刻在古希腊阿波罗神殿的石柱上，与之相对的石柱上刻着另一句箴言：“毋过。”这两句名言作为象征最高智慧的“阿波罗神谕”，告诫人们应该有自知之明，不要做超出自己能力之外的事。

自我剖析也叫自我认识，就是对自己进行全面的分析，认识自己、了解自己，以便准确地为自己定位，自我剖析的过程，实际上是自我暴露和解剖的过程。

剖析的内容包括自己的兴趣、爱好、特长、性格、学识、技能、智商、情商以及协调、组织管理活动能力等。

通过这种对自我目标、环境及状况的综合分析和鉴定，我们能更快地选择自己的职业道路，更快地达到我们的职业目标。

自我剖析旨在通过对自己的分析，深入了解自身，明确自己的能力大小，看看自己的优势和劣势，选择未来可能的T作方向与机会，从而彻底解决“我能干什么？”的问题。

正确认识自我，是职场起步的第一个阶段，也直接影响着职场进程的节奏和速度。

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>