

《20几岁一定要知道的职场经验》

图书基本信息

书名：《20几岁一定要知道的职场经验》

13位ISBN编号：9787518000369

出版时间：2013-11-22

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《20几岁一定要知道的职场经验》

内容概要

在竞争日益激烈的今天，可以说，职场是严峻的，职场中人的心理是复杂的，要想在职场中生存发展，就必须深刻理解职场中的基本常识及游戏规则，洞悉各种人的职场心理。职场新人要想快速成长、成熟，从而立足职场，可以学习他人的职场经历，吸取他人的职场经验，多为自己的职业生涯寻求一些指导，这正是本书想要达到的目的。

本书从透过一些职场现象看人的心理入手，继而将建立人际关系网、掌握职场语言艺术、竞争制胜法则、进行职场修炼、如何升职加薪、如何处好与上司和同事的关系、化解职场危机以及树立良好的心态等方面层层剥开，为职场新人奉献了一副奋斗于职场的心理良方，同时也希望本书能给职场人士带来智慧的启迪和实用的帮助。

《20几岁一定要知道的职场经验》

作者简介

70年代生人，热爱读书，理工院校硕士毕业后在某国企从事人力资源管理工作，自修心理学，获得国家认可的二级心理咨询师证，多次到报纸杂志撰写励志短文，深受读者好评。

《20几岁一定要知道的职场经验》

书籍目录

第一章 初来乍到，为人处世要“谦虚”
不要好高骛远，要先从实现小目标开始
在职场中不要过分锋芒毕露
要与同事打成一片，不要盲目自我欣赏
不懂的要及时向职场资深人士请教
在最没前途的岗位上也要闪光
学会服从，不挑战上司的妥协能力
细心做好每一件“小事”
任何时候都不要说领导的坏话

第二章 巧借东风，用好重要关系资源
联合互补搭档巧借力
找到职场中的“真命天子”
要善于搭对手的便车
先给予角色再提出要求
适时送礼能增进人与人之间的感情
避免尴尬的迂回术

第三章 能言善辩，畅行职场的语言艺术
办公室不是畅所欲言的地方
说话时机比内容更重要
话说三分要留七分
有效沟通从倾听开始
幽默可以让你左右逢源
要把话说到对方心里
谈判时要给自己留条后路
掌握与上司沟通的技巧
用非语言沟通传递情感

第四章 进退自如，职场竞争的那些事
遇事让一步好处多
竞争对手是最好的职场催化剂
善于与人合作才能顺风顺水
谈判时要考虑对方的利益
正确处理与职场强者的关系
拒绝职场“安乐死”
懂得用惩罚来保证合作
面对不公平的待遇要心胸豁达
不小心跳错槽了，可以巧吃“回头草”

第五章 低调潜伏，想当高手就要闭关修炼
试用期先将棱角藏一藏
别让“加班”引起非议
自知才能正确定位自己
暗中修炼自己等待时机
没有人能一口吃成个胖子
学会用“假辫子”防身
勇于承担属于自己的责任
以创新思路面对工作
在不断试错中实现成长
做工作中的高效能人士

《20几岁一定要知道的职场经验》

所有问题都能更好地解决

第六章 谋定后动，升职加薪可以走直线

高收入者的薪水为何涨得更快

让老板加薪要讲究方式方法

影响职场晋升的因素有哪些

细节决定你的职场前途

建立属于自己的人情账户

组织能力是升职的硬功夫

要想“升”就要先炼“心”

业绩是晋升能力的直接体现

加薪是你与上司的心理博弈

第七章 换位思考，你也能被领导关注

尽量别让自己迟到早退

时刻想着给上司留足面子

要学会读懂上司的眼神

站在老板的立场上想问题

学会为老板分忧解劳

观其行，方能洞其心

领导也期待你会说“不”

大胆表现以获得上司关注

不要和你的领导称兄道弟

不可忽略上司身边的人

你也会获得上司“青睐”

第八章 亲密有间，别给同事拒绝的机会

同事之间需保持一定的距离

善于倾听同事的心声

不可一味地去做“老好人”

使自己具备职场凝聚力

学会包容不同性格的同事

躲开职场中“心理阴暗”的人

掌握与同事相处的距离

妥善处理与同事间的关系

要避开同事的妒火攻击

这些办公室雷区不要踩

第九章 逆向思维，化职场危机为职业转机

高逆商是职场制胜的法宝

困境是造就强者的学校

运用心理暗示的强大力量

学会突围职场“冷暴力”

适时地转移自己的注意力

不被职场琐事“套”住

解除职场困惑的心理战术

让不回电的人主动回电

有了坏消息该如何传达

如何保住一份好工作

第十章 关注自我，心灵垃圾要及时清理

要端正自己的工作态度

度过你的“忧郁星期一”

卸下“过度防卫”的包袱

《20几岁一定要知道的职场经验》

杜绝“习得性无助”心理
学会管理和转移负面情绪
消除情绪的大起大落
让自己走出职场焦虑
修炼成“空杯”心态
对工作随时保持新鲜感
当心自己患上职业“倦怠症”
从好习惯开始培养自控力
学会跨越职场社交障碍
参考文献

《20几岁一定要知道的职场经验》

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:www.tushu111.com