

《行走职场不缺氧》

图书基本信息

书名：《行走职场不缺氧》

13位ISBN编号：9787115274487

出版时间：2012-4

作者：赵曙光

页数：191

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

《行走职场不缺氧》

内容概要

《行走职场不缺氧:高压环境下的职场生存之道》内容简介：人们一旦处于缺氧环境，就会出现胸闷、气短、头晕、头痛等现象，严重时会导致机体免疫力下降，引发各种疾病甚至危及生命。其实，人不只是在空气稀薄的地方会缺氧，行走职场也会“缺氧”。你是否经常也感到厌倦松懈，甚至没有工作的冲动；是否对自己的前景开始担忧；是否为工作焦虑烦闷，夜夜失眠；是否感到才思枯竭、江郎才尽……直到有一天，当你发现自己已经开始讨厌这份工作了，办公室里压抑的空气使你感到窒息，这就说明你的职场“缺氧”了。用“缺氧”这个词汇形容职场人士的状态生动形象，看似无足轻重的“职场氧气”，其实对生活所造成的影响非常大。工作“缺氧”不及时解决，危害不可小视。面对压力，并不是束手无策；摆脱压力，要选择正确的途径。方法总比问题多，只要对症下药，采取积极而主动的方法，什么问题都可迎刃而解。《行走职场不缺氧:高压环境下的职场生存之道》从了解压力的真实面貌出发，然后结合实例给出压力管理的有效方法，尽量降低压力对职场人士身心造成的伤害，最终达到摆脱压力的目的。请阅读这本职场减压书，希望每位职场人士像鱼儿一样轻松畅游而不缺氧。

《行走职场不缺氧》

作者简介

山东济宁人，毕业于山东大学商学院，曾在广告、出版等多个行业行走多年，而立之年尝尽酸甜苦辣，深知职场百味。遂定居北京，潜心从事写作和策划工作。

代表作品：

《羚羊为什么奔跑》、《让优秀成为一种习惯》、《鱼眼看职场》、《享受简单和谐的人生》、《职场江湖》、《非常口才》、《武林外传之职场生存》等。

书籍目录

第1章 假如你的人生可以走直线——彻底明白职业规划与管理	
你还有哪些人生需求尚未满足.....	2
这些概念与职业有关.....	6
内外职业生涯知多少.....	9
何为职业规划与管理.....	13
给你一个职业规划与管理的理由.....	17
热点难点问题要弄懂.....	19
职业规划管理就那几步.....	24
本章小结与权威测评.....	27
第2章 走出毕业求职迷茫带——职业求生先规划	
走出迷茫带，从规划开始.....	30
职业活动的要素.....	34
职业生涯规划的4符合.....	38
职业生涯规划的原则与步骤.....	42
切莫走入职业生涯规划误区.....	49
本章小结与权威测评.....	53
第3章 大海航行靠舵手——职业发展与管理并行	
规划为先，管理也不能少.....	56
管理自己4步走.....	60
不管理就不知道自己还有多少潜力.....	64
超乎你想象的管理意义.....	67
管理是规划的进一步提升.....	70
知道有效性标准做更好管理.....	73
本章小结与权威测评.....	76
第4章 给世界一个真实的自己——规划管理之审视自我	
我的性格里有几重因素.....	80
我的兴趣可激发哪些潜能.....	84
我的职场价值观能让我接受什么.....	86
我的能力特长给了我哪个方向.....	89
我需要的人际关系是什么.....	92
通过自我探索能获得哪些成果.....	96
大有用处的SWOT自我分析法.....	101
本章小结与权威测评.....	105
第5章 给自己一个真实的世界——规划管理之审视环境	
必须知道的影响职业的几种环境.....	112
必须了解的社会环境对职业生涯的影响.....	116
必须弄清的职场人际关系.....	119
必须清楚的职场心理学.....	124
本章小结与权威测评.....	128
第6章 给自己绘制一个人生路线图——规划管理之制订目标	
透过目标分析自我.....	132
评估自己的职业生涯机会会有多少.....	137
合理设定职业生涯的目标.....	141
职业生涯的可行性研究.....	145
给职业生涯画个路线图.....	148
本章小结与权威测评.....	152
第7章 朝着目标进发直线最短——规划管理之目标执行	

有了万全的策略才有完美的职业生涯.....	156
有了通畅的途径才有成功的职业生涯.....	160
有了大胆的梦想才有现实的职业生涯.....	164
角色和能力的转换左右着职业生涯的走向.....	168
本章小结与权威测评.....	172
第8章 要看脚下更要看前方的路有多长——规划管理之周期管理	
你知道职业发展的周期与规律吗.....	176
别让职业的大铁锚砸了脚.....	181
我是不是决定要跳槽了.....	184
阻力与助推力究竟来自于哪里.....	188
职场走直线——职业生涯规划与管理	
职场的10条金科玉律.....	191
本章小结与权威测评.....	194
第9章 走在路上才能更明确方向——规划管理之反馈评估	
每人不同的职业生涯成功标准.....	198
究竟抓住了多少机会.....	202
如何离成功更近一步.....	206
边走边学.....	210
本章小结与权威测评.....	213
第10章 跟名家学习做自己的咨询师——规划管理之境界提升	
霍兰德的人业互择理论.....	218
人格类型的六边形.....	222
不是你不优秀而是没有找到合适岗位.....	226
促进兴趣拓展的价值分析.....	229
本章小结与权威测评.....	233

《行走职场不缺氧》

精彩书评

1、呵呵，对于初入职场的菜鸟来说，我经常性的不知所措。很多问题急需解决。我怎么做才能得到上司的赏识，有时候做了很多工作，但最终都不是领导想要的。如何处理同事的关系？是选择我所学专业的工作，还是自己喜欢的工作？怎么做才能从根本上提高工资水平？等等大的方向一直都困扰着我。读了这本书，感觉我的很多实质性问题得到了解决。看后很多迷茫从根本上解决了。这是喜欢本书的最重要的原因。如果你也是个职场菜鸟，如果你也想了解些职场秘密，建议你阅读下，比较实用，我的第一感觉

2、职场中总是不难发现人性黑暗龌龊的一面，难能可贵的是，这本书没有像一些强调厚黑、权术之类的书那样，强调你死我活的丛林法则，而是赞成以一种积极进取的心态看待职场，用“高勇气、高体谅”的成熟人格来解决职场中的问题。在阅读中处处能够感觉到作者的积极开朗的人生观和成熟的心智。.....

《行走职场不缺氧》

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