

# 《步步向前》

## 图书基本信息

书名：《步步向前》

13位ISBN编号：9787301263449

出版时间：2015-12-1

作者：李 梅,沐 兰

页数：244

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](http://www.tushu111.com)

# 《步步向前》

## 内容概要

全球500强企业1000名员工职业辅导经验的深度总结

没有一份工作是稳定的“铁饭碗”，学会如何探索自己的兴趣、发现自己的优势，如何了解自己的职业愿景匹配的就业信息，是在职业生涯起步、提升和转型期间需要不断思索的问题。

本书通过一个个鲜活真实原创的案例，和处于职业探索、职业找寻、职业成长的你进行一对一对话，让你系统思考自己的职业生涯，看到别人身上的自己，从而调动自己的智慧，发现你的各种可能，找到属于你的职业发展之路。

乔健Gina Qiao（联想集团有限公司 高级副总裁）

两位作者在工作中积累了大量的实战经验，她们用一个个真实而生动的故事，让你找到自己的影子，引发你的思考；用一个个总结出来的模型和规律，让你豁然开朗，在职场中脱颖而出。在这本书的帮助下，希望你能生长出职业发展的力量，面对职场变换，依然步步向前。

王玲怡Linda Wang（亚美能源控股有限公司 人力资源总监）

作者将自己在职业咨询生涯中丰富的经历，以独特的方式展现在我们面前。一张张思维导图就是一幅幅职业管理的美丽画卷，让我们在阅读丰富的案例时不断反省，以找到更好的自己。读完这本书，并一步步践行，相信我们每个人的职业生涯就一定会步步向前。

李军（美中能源有限公司 总经理）

不管你处于职业生涯的哪个阶段，这本书都能够满足你所有的好奇，也能给出帮你前行的答案，辅导你重新定位自己，实现你喜欢喝适合你的职业梦想。

邢志明Frank Xing（北京科锐国际人力资源股份有限公司 高级总监）

从来没有一本书像这本书一样系统、完整地帮助你实现职业的跨越。不仅是跳槽，即使是在公司内部转型、竞聘，你也需要像书中所强调的那样，挖掘自己内在的价值观，找到自己的优势，成功表达自己，管理好职场的每一步。

潘晓彤Hins Pan（阿里巴巴网络技术有限公司 高级技术经理）

这本书使用了很多来自全球500强企业的案例，很多案例让我身临其境。唯一的遗憾是，如果早几年看到这本书，在职业发展上我会少走很多弯路。

# 《步步向前》

## 作者简介

李梅(May) 睿仕管理中国 ( Right Management ) 资深职业顾问；天力亚太EAP顾问（职业发展、工作压力、人际关系）；合思咨询领导力测评高级顾问；清华大学特聘讲师、职业生涯教练；国家二级心理咨询师、职业生涯规划师；北京大学法学院法学学士，后在北京大学进修应用心理学。

沐兰(Tina) 睿仕管理中国 ( Right Management ) 资深职业顾问；对外经济贸易大学MBA导师；清华大学职业生涯教练；

BCC（职业生涯教练）、GCDF（全球职业生涯规划师）；职业形象管理顾问；南开大学商学院管理学学士，对外经济贸易大学MBA。

## 书籍目录

### 第1章 向内看：全方位了解自己

职业转换，你想换来什么

发现你的能力

通过60种特质了解你的性格

找到职业坐标

让兴趣开花结果

发现你的职业优势

跨越时空的对话

### 第2章 向外看：探索工作世界

看行业：小手机，大世界

看企业生态圈

看企业类别：国企、外企、民企，你去哪儿

看职业：说说Job Family

看职位：梯子和格子架

看同事：年龄差，多大合适

职业体验，让感觉落地

### 第3章 做选择

做简历的目的是什么

步步向前：7步提高职业竞争力

为何简历“石沉大海”

写简历，亮出你的态度

投递简历，不走寻常路

如何和猎头打交道

还有哪些招聘渠道

### 第4章 在路上

认识面试官的评价偏见

面试，不打无准备之仗

面试结构和常用的测评形式

面试问题的思考策略

面试后复盘和跟进

面试中必死无疑的三个表现

说说薪酬这件事儿

### 第5章 把握当下

不做“生锈的螺丝钉”

职业生涯花开花落

职场30年，成长，再成长

发挥优势，提升职场竞争力

直面变革，应变求生

得体形象，助力职场

职场的model和shadow

### 第6章 职业管理中的三类问题

第一类问题：迷茫和适应

第二类问题：成长的烦恼

第三类问题：中年职业危机

### 第7章 职业管理“小帮手”：自我教练工具

工具1 目标五问

工具2 闪光时刻

工具3 快乐三问

工具4 决策平衡单

工具5 职业生涯曲线

工具6 平衡轮

工具7 生活方式象限图

第8章 非常7 + 1：你一定要关注的

100 个字的个人简历

在不同行业或职业中游走的各路达人

谁决定天花板的高低

四世同堂，快乐共成长

树立你的个人职业品牌

附录 免费获取职业倾向评估

# 《步步向前》

## 精彩短评

- 1、非常精彩的职业规划书籍，很多内容极为接地气，值得推荐
- 2、如果在8年前能读到这本书，我的人生将会不同。我不会因为工作的困惑而回家生了第二个孩子，进而做了8年的专职家庭主妇。相见恨晚!!!一本好书，强力推荐!!!
- 3、我是谁？我现在在哪里？我要到哪儿去？我如何到达？在这本书里找到答案。真的非常棒！要知道，读一本书，哪怕有一句话、一个理念能够帮助到自己，已经是非常满足了~
- 4、人生转折
- 5、非常棒，此书对于公司中层管理者很有提升作用
- 6、很好的案例，准确的分析与评述。

# 《步步向前》

## 精彩书评

1、一直在职业上左右摇摆不定，混到大龄了也没个定向，找工作越发困难了。这本书一下子让我有了共鸣，真是相见恨晚哪，早些时候稀里糊涂的日子白瞎了，感叹为何没人给我指导呢？希望这本通俗易懂的好书能更快地帮助更多人摆脱职业迷途。

# 《步步向前》

## 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](http://www.tushu111.com)