

<<就业，你管理自己了吗？>>

图书基本信息

书名：<<就业，你管理自己了吗？>>

13位ISBN编号：9787115218308

10位ISBN编号：7115218307

出版时间：2010-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：蔡荣生

页数：180

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>

## <<就业，你管理自己了吗？>>

### 前言

不久前,我接待了一位来咨询的同学。  
这是一位非常优秀的同学,从小学一直到大学,学习成绩都非常好,保送进人民大学,再从人民大学保送到北京大学读研。  
这么优秀的同学不知道自己适合干什么。  
想通过咨询确定自己未来的职业方向。  
在咨询过程中。  
我询问这位同学,有没有对什么事情表现出特别的兴趣,有没有什么事情值得他自豪,使他有成就感。  
这位同学说,除了上学考试之外,他没有发现别的东西。  
我打趣地说,你还真是为我国“考试教育”而生的啊。  
当人生被安排在各种各样考试中间的时候,回头来看,就会忽然发现。  
原来自己的人生这么苍白。  
当我们“过完”各种考试的时候,却从来没有发现自己原来没有“过完”自己。  
自己对生活的体验是那样的浅薄,自己的成功是那么的经不起锤炼。  
在就业寒冬的面前,自己还表现得那么“无知”。  
在咨询的过程中。  
我向这位同学讲述了一个这样的故事:宋代有一个非常著名的禅僧,在他的门下有一个和尚叫道歉。  
道歉参禅多年,但没有发现禅的奥秘。  
他的师父决定派他出远门去办事,他非常不愿意,因为出远门在他看来对他的参禅有害无益。  
他的同门和尚十分同情他。  
对他说:“我同你一起去好吗?”  
我想我可以尽我的全力帮你,没有任何理由使你不能在路上继续参禅啊!  
”于是他们一起远行了。  
一天晚上。  
道歉向同门诉说了自己久参而不能悟道的苦恼,并求同门帮助。  
同门说:“我能帮助你的事尽量帮助你。  
但是有几件事我是无法帮助你的,这几件事你必须自己去做。  
”道歉忙问:“是哪几件?”  
”同门说:“当你肚饿口渴时,我不能代替你吃饭、喝水,你必须亲自吃饭喝水;当你大小便时,你必须自己来。  
我一点也帮不上你。  
最后。  
除了你自己之外,谁也不能驮着你的身子在路上走。  
”半年之后。  
道歉回到了原来的庙里。  
他的师父在半山亭远远地看见他,高兴地说:“这个人脱胎换骨了。”

## <<就业，你管理自己了吗？>>

### 内容概要

为了自己的人生，为了长远的生涯发展，从现在开始做自己吧。

做自己，做最好的自己，就从管理自己开始吧。

本书用生动、幽默的语言，分别从就业的目标、压力、情绪、信息、人脉、时间以及能力共7个方面介绍了管理自己就业的方法。

就业管理，既是就业的过程，也是管理自己、提高自己素质的一个过程。

本书以大学毕业生和社会求职者为主要读者对象，以专题的形式讲解就业问题，可以作为高校老师讲授大学生就业指导课的参考教材，或者作为大学生求职者的参考书；也可以为已就业群体进行转换职业、管理就业时提供借鉴。

<<就业，你管理自己了吗？>>

书籍目录

第一章 你会成为自己人生的设计师吗？

你就是自己就业项目的经理 就业项目管理的要素 治大国若烹小鲜，营就业如烧开水 第

二章 就业目标管理 漫长的旅程 目标影响成就 谁在给你定目标 就业目标的设定 我的目标我来管 第三章 就业压力管理 如何面对及处理压力，将决定你的成就 承受压力不如管理压力 就业压力成大学生主要压力来源 身体对压力的反应 身体压力反应敏感训练 压力管理的条条框框 压力管理有办法 第四章 就业情绪管理 烦恼树 情绪左右我们的生活

自己的情绪自己管理 管理情绪就是管理事业 就业过程中的情绪管理 写简历、投简历的

不耐烦、急躁 求职过程中的紧张情绪 遭受挫折后丧失自信心、无助的情绪 无助的情绪管理 从学生到社会人转变的焦虑 焦虑情绪管理 就业潜规则下的情绪管理 情绪管理的常用招式 第五章 就业信息管理 能听懂动物语言的海力布 信息真的很重要 就业过程中的信息分类及其管理 求职过程管理的有用工具 如何收集招聘信息 就业流程管理 第六章 就业人脉管理 兔子背后的老板 人脉决定成败 不做有才华的“穷人” 人脉管理决定就业好坏 要想就业好，人脉就要广 你的人脉有多广 人脉规划助你成功就业 人脉管理之有用的工具 第七章 就业时间管理 谁扛走了富翁的箱子 生涯规划始于对大学四年的时间管理 求职各阶段之管理 求职过程中关键事件的时间管理 有用的时间管理方法 第八章 就业能力管理 一块土地总有一粒种子适合 大学毕业了，你会什么？

调查声音：不同企业对学生的能力要求不同 岗位核心能力和职业核心能力 能力运用不到位和运用过当 给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件的组合 不同面试题考察不同能力类型 为你的答案准备自己的故事

调查声音：不同企业对学生的能力要求不同 岗位核心能力和职业核心能力 能力运用不到位和运用过当 给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件的组合 不同面试题考察不同能力类型 为你的答案准备自己的故事

调查声音：不同企业对学生的能力要求不同 岗位核心能力和职业核心能力 能力运用不到位和运用过当 给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件的组合 不同面试题考察不同能力类型 为你的答案准备自己的故事

调查声音：不同企业对学生的能力要求不同 岗位核心能力和职业核心能力 能力运用不到位和运用过当 给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件的组合 不同面试题考察不同能力类型 为你的答案准备自己的故事

调查声音：不同企业对学生的能力要求不同 岗位核心能力和职业核心能力 能力运用不到位和运用过当 给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件的组合 不同面试题考察不同能力类型 为你的答案准备自己的故事

调查声音：不同企业对学生的能力要求不同 岗位核心能力和职业核心能力 能力运用不到位和运用过当 给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件的组合 不同面试题考察不同能力类型 为你的答案准备自己的故事

## <<就业，你管理自己了吗？>>

### 章节摘录

插图：如何面对及处理压力，将决定你的成就1989年，日本松下公司公开招聘管理人员，一位名叫福田三郎的青年参加应试，考试结果一公布名落孙山。

得到这一消息后，福田三郎非常地绝望，顿起轻生念头，幸亏抢救及时，他自杀未遂。

此时，松下公司派人送来通知，原来福田被录取了，考试成绩名列第二，当时计算机出了故障，所以统计时出了差错。

然而，当松下公司得知他因未被录用而自杀时，却决定将他解聘。

理由是：连这样一个小小的打击都承受不起的人，又怎么能在今后充满挫折的道路上建功立业呢？

上面这个故事带有戏剧性，虽说丢了工作，但还是保住了小命。

下面这个在我国发生的真实故事却让人潸然泪下。

据燕赵都市报报道，石家庄市一名即将毕业的女大学生刘某，因为不堪就业压力，通过自杀的方式结束了自己年轻宝贵的生命，并留下10万字的日记，记述了自己最后的心路历程。

人生不如意事十有八九。

你如何面对和处理压力，将决定你的成就。

在英国皇家船舶博物馆里收藏着一条船，这条船自从下水之后，曾138次遭遇冰山，116次触礁，27次被风暴折断桅杆，13次起火，但它却一直没有沉没，它用自己倔强的灵魂告诉世人，世上没有不遇到挫折的人，也没有不受伤的船，不论遇到什么困难，只要你坚强面对，你就是一条不沉的船。

1976年，奥运会十项全能冠军获得者布鲁斯·詹纳也曾说：“奥运会对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理承受能力的挑战。

”对压力的管理，就是对自己命运的管理，就是对自己事业的管理，就是对自己生命的管理。

本章我们将一起来管理在就业过程中可能面临的压力。

承受压力不如管理压力也许，我们都听说过这样一个故事。

## <<就业，你管理自己了吗？>>

### 编辑推荐

《"就业"不求人:就业,你管理自己了吗?》以中国人民大学学生就业指导中心、大学生就业问题研究所和其他高校就业指导中心的领导和教师为主创力量。

丛书以“自主管理就业、自我训练提升就业能力、自我帮助促进就业”为原则，提出了“就业也是一种能力”的全新口号；以满足时代需求为准绳，鼓励毕业生及社会求职人员通过自我管理和训练，从根本上提升就业能力。

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>