第一图书网, tushu007.com

<<二十多岁懂职商.三十多岁不受伤>>

图书基本信息

书名：<<二十多岁懂职商.三十多岁不受伤>>

13位ISBN编号：9787304055417

10位ISBN编号：7304055413

出版时间：2012-6

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：曾小亮

页数：272

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

每一天都是崭新的　曾小亮　我想讲述一段自己的经历。
　有一段时间，我自己经营公司。
从职员转变为老板后，我发现最大的挑战就是：每天早上，我醒来的第一件事情就是考虑，今天要怎样才能做更多的事情？
怎样才能不虚度今天？
每天都有几百元的房租、上千元的员工工资要发，虚度一天就意味着时间、机会、金钱的白白流失。
联想到之前在大公司当职员时的经历。
那时，和许多公司职员一样，虽然工作时间不那么自由，但是至少可以偶尔偷奸耍懒，到了下班时间就可以呼朋引伴地去Happy，上班时可以偶尔煲个私人电话粥啥的，反正到了月底，自有一分不少的工资准时发到手中。
　自己创业让我明白一件事情：一个职场中人，你必须对自己的时间和工作负责，并要承受较大的压力和风险，生命也在这种自我负责中经受历练并日益走向成熟。
　置身职场十几年，我在海航集团、时尚传媒集团等大公司都工作过，也自己创业过，接触过的形形色色的职场中人，可以将其简单地分为这样几类：　一是把自己的职业命运交给老板的。
从来只把自己当成一个办公室的螺丝钉，老板指到哪儿打到哪儿，老板不在时，就趁机偷偷懒。
　二是牢骚满腹型的。
总嫌工资少，待遇低，人际关系复杂，也总渴望着改变命运，但就是越来越缺乏行动的能力，然后慢慢变成了温水里的青蛙。
　三是默默积蓄能量的。
他们不抱怨，不断完善自身，对自己的生命负责，即使在最不堪的职业环境里，也能找到自己的生存之道。
　某一天，你会突然发现，当前两者还在原地踏步时，第三类人已经在职场中华丽地转身而去。
　我当然推崇第三类人的职场生存哲学。
　心理学家弗兰克尔的《活出生命的意义》对我影响重大，其中最震撼人心的莫过于弗兰克尔在纳粹集中营的亲身经历。
它证明了每一个人完全可以对自己的生命负责，而是否负责的态度将让生命境遇千差万别。
　我认为在职场中同样如此。
如果你能将“自我负责”一直贯穿在你的职业生涯中，那么即使老板不在的时候，你也可以每天时时检省自己：每一分、每一秒，我浪费没有？
我是否真诚认真地活过了？
在每一段职业生涯里，我在为自己努力，还是仅仅为老板打工？
　职场励志经典，如《致加西亚的信》、《高效能人士的七个习惯》等都在强调这一点，而我参加的大大小小的职业经理人培训课也都反复重申这一点。
道理是简单的，但用什么样的方法能让我们感觉每一天的职业生命都是崭新的呢？
　这就是我通过本书想向大家传达的中心：提高你的职商。
　职商不是办公室斗智斗勇的简单技巧。
我看到很多所谓的职场秘籍指南，把职场渲染为一个充满凶险的大战场，在这个战场里，不是你死就是我活，所以最好的职场生存指南似乎就是想办法搞好人际关系，干掉一切对自己有妨碍的人，这样才能使自己修成职场至尊。
　我承认，无论是凶险的华尔街还是最高层的政治圈，人际斗争是免不了的，把职场想象成天真的幼儿园只能是一个人没有成熟的表现。
但我更相信，一个人如果每天怀着斗智斗勇的心态走向办公室，那么他肯定会草木皆兵。
人心对于周围的反应是有一种气场的，如果你把周围的人都想象为利益敌人，那么有可能日久天长，别人真就都成了你的敌人；而如果你放下戒备，以一颗赤诚之心与人相处，相信职场里有一种“共赢原则”，你反倒能四海之内皆朋友，使自己不断壮大。

我采访的无数成功企业家都告诉我：起初，他们也认为做事业就是想办法干掉竞争对手，但后来他们认识到，做事业最好的境界就是帮助他人成功，一起把市场做大，这样自己的事业才能跃入一个更高的境界。
我相信这不是他们的华丽之辞，而是切实的职场感悟。
现在，如果让我总结职场真经，我的归纳是：一种对自己的职业和生命切实负责的态度； 一种在职场中始终能积极应对变化的能力； 一种健康的、与人为善、兼济包容的心态； 一种开放式的、热爱学习的情怀； …… 如果能有这样的职商，你会发现你职场生活的每一天都是崭新的，每天，你都可以以愉悦的心情走向办公室。
他刚走下几级楼梯，后面的游行者就拥了上来，推搡着前面的人。

内容概要

在这个动荡的日新月异、变化迅猛的时代里，重要的不仅有情商、智商、学习力等，还要有职商——这种随机应变、在动荡和危机中适应的能力。
职商在职场中尤为关键，它决定了你的职业发展高度和职业发展的顺利程度。
本书包含了几十篇探讨如何在职场中转败为胜、培养职商的文章。
不仅有大量的案例，更有相关的心理辅导和建议，帮助职场中人更好地适应职场的变化，在职场中游刃有余，取得事业的成功。

作者简介

曾小亮，曾用笔名“曾子”为国内各大情感、生活、时尚等期刊写作十余年，共计五百万字。
曾担任《时尚健康》、《好管家》、《东方养生》、《女性大世界》等国内著名期刊主编、编辑部主任等职，畅销期刊十大写作者，研究男女情感问题十多年，在许多知名企业有过职场实践等。
为以下时尚、青年类杂志和报纸撰写职场文章：深圳青年、中国青年、辽宁青年、现代青年、时代青年、当代青年、青年一代、黄金时代、风流一代、女友、好主妇、都市主妇、时装男士、时装女士、时尚新娘、健康之友、大都市、心理月刊等。
出版作品有：《好男人请举手》《人人都爱男闺蜜》《我们能否永远相爱》……《我们能否永远相爱》上市后，连续三个月位于当当两性新书畅销榜上。
作者首度提出“男闺蜜”概念，其作品《人人都爱男闺蜜》上市后，加上类似题材的电影《失恋33天》和《男人帮》的热映，相继掀起一股“男闺蜜”讨论大热潮。
《燕赵都市报》、《嘉人》等杂志、雅虎男人、网易等近百家媒体都曾对其进行采访报道。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1.职商第一计：拆除思维那道墙习惯的悲剧/002　你的职场变商有多高/005你是幸福盲人吗？/012职场阿甘VS职场百灵鸟/018宅男宅女的别样生活/022你是奶嘴男吗？/0282.职商第二计：走出职业倦怠症不知不觉，得了职业倦怠症/034当你遭遇职业的中年危机/039职业玻璃顶/046人生中场/051如何缓解周日郁闷？/057激情和信仰比睡眠更重要/0613.职商第三计：同事上司都搞定假如你和上司同乘电梯/066　你会在办公室吵架吗/072你是办公室孤儿吗？/078　办公室玩笑分级制/083　我的上司事必躬亲/087上班摸鱼手册/0934.职商第四计：提高办公室情商做一个职场情绪环保者/102完美主义让你的生活不完美/107　职场沉默症：为什么你喜欢做沉默的羔羊？/114　八卦心人人有，我只有那么一点点/120　办公室的“兔子不吃窝边草”/125　他们无处安放的力比多/1295.职商第五计：潜伏在办公室保护好你的职场隐私/136　从美食中收获的职场新知/142做一个职场“瑞贝卡”/147　你是职场迫害症患者吗？/152　职场如情场/157　为何都要疯狂、震撼、闪亮？/1636.职商第六计：职场危机公关术升迁官能症的急救计划/168　危机管理领导学：职场突围9?11/174　为何你会情绪失控？/180　全职妈妈重返职场/185　SOS财富之船沉没/190　职场男孩儿生存战术/1957.职商第七计：职业能量再启动高效能职场人的健康习惯/200　早晨上班前你为什么总感到抑郁？/207　敏感的人今天该如何生活？/213不要为工作而过劳死/217　穷二代励志手册/2228.职商第八计：找到最好的自我都市部落六人行/230　新退休主义时代——今天就慢下你的脚步/236　享受第三名/241　做个办公室的Kidult/247　幸福的真意/253　异化时代的自我追寻/256后记 你就是人间四月天/259

章节摘录

那几天，莱托愁眉不展。
他上街路过一所大学门口，发现许多学生正等在电信门口排队上网，他灵机一动，为何自己不利用这些电脑开家网吧？
毕竟来上网的人不需要光驱。
　说干就干，他立刻注册一家网吧，把那些客户退回来的二手电脑“变废为宝”。
很快，他的网吧人气直升，一家网吧一天营业收入能达到上千元。
他很快开分店，这样不到一年，他不但收回了成本，还小赚了一笔。
　很快，他成了百万富翁。
　但是后来北京蓝极速网吧发生火灾，政府开始全面清理整顿网吧，电信等运营服务商借机攻城略地，大幅下调资费，以吸引网民在家上网。
莱托的网吧生意立刻冷清了许多；加上这时网吧如雨后春笋般出现，竞争加剧，政府又提高了网吧的进入门槛，营业税收等也提高了，莱托的网吧第一次出现了亏损。
　他叉面临破产的危险。
　网吧开不成，莱托发现来网吧的人都渴望学习更多的电脑技术。
有些网民告诉他，之所以天天来网吧上网，就是因为不会电脑找不到工作。
他突然想，既然开网吧不顺利，何不开家电脑培训学校？
　他马上把自己的网吧稍加改造，变成电脑培训学校，请来懂电脑的人，教那些待业青年学习电脑技术。
他前期积累的良好客户资料以及口碑等，让报名人员络绎不绝。
　当别的网吧老板正在庆幸抢占了市场时，莱托却已经及时抽身，开辟了新的赢利模式。
没几年，他的电脑培训学校为他带来了上千万元的收入。
　这是一个富有“变商”的创业者的故事，它告诉我们，如何从困境中及时转身，将不利转换成有利，赢得人生和职业的制高点。
　变商：21世纪最重要的人生智慧　生活在21世纪，我们会发现，今天的世界真是让人眼花缭乱。
2007年北京的房价还在直冲每平方米两万以上，2008年遇到金融危机，房价就开始狂降。
然而，还没有等购房者反应过来，2009~房价突然攀升．以年平均将近100％的涨幅，再次刷新了北京房价的纪录。
而到了2011年年底，又是降价之声四起。
　是的，这就是变化。
　如果不能及时抓住变化，那些持币待购的购房人，可能今天还在眼巴巴地看着房价飞涨，自己手中的钱却大大缩水，而那些能及时抓住房价变化的投机者，却早已经在起伏变化中通过高卖低吸赚得钵满盆满。
　例如有一位购房者，在2007~[：北京房价高位时，将自己手中一百万的房产及时抛出，那么2008#：年底房价跌到低谷时，可以趁机用一百万吸纳相同品质的两套房产。
而在2009fi！
房价一路暴涨后，他手中的房产如果及时兑现的话，他持有的现金资产则已经升至二百多万了。
这就是善于抓住变化的好处。
　再来看职场中的现象。
一起大学毕业的同学，10年后聚会．有的人还是普通的白领小职员，有的人却已经职场多级跳，成为一家外贸公司的董事长，或是某个行业的名人了。
聊起各自的职场经历，你会发现，那个普通的小自领一辈子守着一个公司，对变化缺乏敏感，职业没有上升空间，职场之路越走越窄。
而那个成为行业名人的同学，则可能在遇到职业瓶颈时及时变化，总能抓住一个又一个的机遇，完成人生的飞跃。
　看看许多职场骄子，他们谁不是“变商”极高的人？

杨澜。
当她在央视成为如日中天的主持人时，有一天去台里主持节目，看见一位资深大姐级主持人暗自哭泣。
因为那位大姐准备像往常一样上直播间时，制片人突然告诉她不用来了’因为另一位更年轻的新人将取代她。
杨澜后来说：“这让我从中看到危机．看到自己未来如果不变化的命运。
”她选择了去美国读书，然后开办自己的阳光卫视，变成企业家。
现在，又成为珠宝经营者等。
她的人生在变化中不断丰满、壮大。
弗里德曼在《世界是平的》中感叹道：全球化进程的加快，现在可能让全世界最古朴的村落都不能安享一成不变的生活了。
每个人都被挟持着，好像被全球化的洪流带向远方。
这样的过程中，你要么随波逐流，要么激流勇进，成为时代的弄潮儿。
这样几个因素，决定了我们必须拥有良好的“变商”才能不断成长：　·时代的大环境　已经说了，全球化的背景下，某个国家的政策变化或动态(如美国的一场次贷危机)，都能引发全球化的金融海啸。
企业竞争加剧，新技术层出不穷等，都决定了我们生活的环境，充满了不按常理出牌的各种变化。
·个人职场的小环境　20岁时，你在一个公司当职员，可以没有危机感，因为那时你刚刚迈入职场，但是如果你35岁了，还在一个公司当小职员，领导你的都是二十几岁的青年才俊，那么我要说，即使别人不飞短流长，你自己也会感觉尴尬。
再说，以前这个T作适合你，现在就不一定适合你L比如模特，你看见几个35岁的模特，还活跃在T形台上？
·生命意义的求变　“从我现在所做的工作里，我一点儿也找不到乐趣了”——这是一位职场中人的抱怨。
是的，即使拥有一份安逸的工作，环境没有变化，但你可能阻止不了内心发生变化。
安逸越来越让你不快乐了，一成不变越来越让你觉得生活像死水一潭。
作家葛登说，有一段时间我的心灵对现在的生活一点儿感受不到乐趣。
我知道即使环境没有对我提出要求，我自己也必须向前走了。
P6-P8

后记

他来幽幽地问我，上帝是否从来没有公平的时候？ 他，塌鼻梁，牙齿暴突，悄悄喜欢过很多女孩儿，但是她们正眼都不瞧他一下，因为他的长相实在不好看。
还有，因为他贫穷。
他出生在河南一个农村，从小失学，在南方的工厂流水线上度过了青春，然后辗转到北京，渴望圆自己的文学梦。
但是，他没有学历，找不到好的工作，住在地下室，看不到希望。
他夜以继日地写作，但是过度焦虑和拼命很快累垮了他的身体，或许也加上一直以来的营养不良，他得了严重的胃病，经常写作半天，就捂着胃疼痛难忍。
不是悲情的电视剧在他身上上演，而是生活常常就是这样雪上加霜，他唯一的弟弟有一天出车祸了，留下了三个嗷嗷待哺的孩子。
弟媳离家出走改嫁，他只好承担起了抚养三个孩子的重任。
他实在撑不下去了'他想过死，一了百了。
他的另一个中学同学，同龄人。
从小生长在书香门第，父母对其宠爱有加，天天恨不得捧在手里，含在嘴里。
同学从小爱运动，身材健壮结实，是人见人爱的金城武式大帅哥。
同学顺利上完大学，成为大学讲师，还身兼一家公司的总裁，天天飞来飞去讲座、出差.生活充实而又忙碌。
同学娶妻生子，老婆貌美如花，儿子聪明可爱。
在北京拥有大房子、好汽车，一幅令人羡慕的极乐生活图。
他有时候躲在冰冷的地下室里，想想那个熟悉的同学的生活，再对比自己的生活，跑来告诉我：他对上帝充满了怨恨。
为什么上帝如此不公，有时候把丰厚的人生奖赏集于-一人，而又把所有的不幸和苦难集于另一个人？ 为什么上帝似乎那样偏爱一些人，又疏远另外一些人——是不是他在造这些人时，睡觉去了？ 当一个人意识到上帝的这种不公和命运的局限时，还有活下去的热情和勇气吗？ 哦，我告诉他，这样的感觉我也偶尔有过。
我也偶尔觉得上帝似乎从来没有公平过。
为什么有的人走在路上突然被坠落的花盆夺命，有的人却可以一辈子平平安安地长命百岁?为什么有的人·辈子享不尽的荣华富贵，有的人却总和贫穷疾病为伍?为什么有的人性感、漂亮，是万人迷，有的人却生下来就残缺不全?有的人聪明智慧好像爱因斯坦，而有的人生下来就是智障儿童；有的人年纪轻轻父母双亡，有的人却可以四世同堂，安享天伦之乐…… 为什么？ 有时想想这些，真是让人绝望，冥冥中我们好像受制于上帝那双操控万物的大手，每个人在这个世间扮演的角色早已经被上帝钦定。
世界日益分化，穷人更穷，富人更富。
人和人的比较之心愈加强烈，身边那么多的人飞黄腾达，享受成功。
对比被上帝宠爱的他们，那些不幸的、贫穷的、丑陋的、孤单的、残疾的、疾病缠身的人们，存活的意义、理由和热情究竟在哪里？ 一味诅咒抱怨上帝吗?有一天，我突然想到，也许需要这样理解： 无论是贫穷还是富贵，我们都要把自己的生命看成一件艺术品。
挣扎着活是一种体验，安逸地活也是一种体验。
每个人有不同的剧情，才能构成世界的多姿多彩。
怎么能够奢望每个人上演同样的剧情？ 在朝圣幸福的路上，人们殊途同归。
因为生命只有一个终点——死亡。
只要想想世事万物有一天终会灰飞烟灭，再看看短暂的一生，你就会安静从容地过好每一天。
盘点自己拥有什么，而不是一味和别人比较没有什么。
换一个角度看，上帝一定不会什么都没有给你。
特蕾莎嬷嬷说，她在智障儿童的身上也看到了上帝的影子——拥有单纯和未开化的心智，谁能说我们真正能理解他的幸福?列出清单来，你会发现，你拥有的一定也不少，只是你在比较之中视而不见罢了

口　虽然在世界的大剧场中，上帝已经钦定好了角色，但是我们还要努力而不是丧失热情地去扮演好自己的角色。
结果如何并不重要.比如一生都在努力也可能只拥有别人的百万分之一，但你依旧要去创造人间的奇迹。
　不要和别人比较，因为每一个生命都独一无二。
你不能替代别人而活.别人也无法替代你而活。
所以，所谓的幸福、价值、意义只和你有关。
　你就是人间四月天，你有你的风景和艳丽，你有你演出大戏的精彩和剧情，你有你的超越和努力。
认真做好自己该做的，即使所拥有的还是那么少，即使打击和挫败依然接踵而至。
既然已经尽力做了自己应做的，剩下的就交给上帝吧，他是那个人间力做好了自己，并且平静地交出了你留给我的人生作业。

媒体关注与评论

如果当初我象今天的有些职场年轻人那样，被各种机会诱惑得如猎人打兔子一般满场乱蹿，那么今天反倒可能一事无成了。
所以，我特别赞同本书中的一些“职商”概念，比如“不要做幸福盲人”；比如“一个职场中人，你必须对自己的时间和工作负责”等，这本书值得一读。
——程军，武汉中百集团副总经理，曾经以中国零售业历史上唯一的人选获得2006年CCTV经济年度人物提名奖，号称“超市王”　　曾小亮曾经工作于中国著名的大企业，诸如海航集团、时尚传媒集团等，作为职场中勤奋，努力的打拼一族，他的实战经验值得大家分享。
——张珺，宏源证券研究所 区域总监　　这本书是我看过的职场书中少有的高水准之作，它既具有实战经验，同时又有相当深刻的哲学观点和宏大的职场情怀。
——李国泰，《药物与人》杂志主编

编辑推荐

《二十多岁懂职商三十多岁不受伤/亮生活书系》编著者曾小亮。
“我们怎样才能够突破习惯　去看更大的世界　去早一些寻找人生的真谛？”　都市时尚专栏作家曾小亮，所著文章亦文亦武，从职场到闺中，又打拼又享受。
作者为人处世郑重端庄，彬彬有礼，友结天下；作者为文前卫大胆泼辣，表面轻俏，实则质朴实用。
作者“吃”下生活，“吐”出文字,一步一个脚印，一字一笔真心。
他快乐生活，快乐写作，掏心掏肺“亮”出他的生活观念，或者雪中送炭，或者锦上添花，让你的人生更加亮丽。

第一图书网, tushu007.com

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