第一图书网, tushu007.com

<<蚁族生存手册>>

图书基本信息

书名：<<蚁族生存手册>>

13位ISBN编号：9787506466547

10位ISBN编号：7506466546

出版时间：2010-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：陶雅慧

页数：331

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作为新一代的“蚁族”怎样在这样一群大军中脱颖而出呢？
这本书将详细告诉你怎样立于不败之地。
每个人终其一生，总要遇到各种问题、烦恼、矛盾和困难。
挫折和失败不可避免。
面对人生的困局和障碍，不同的人会采取不同的心态。
从而导致两种有天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。
　本书通过阐明“良好的心态胜过一切”这一普遍适用的人生哲理，启发读者不论处于何种环境和条件下，都要保持一颗积极的心态，摆脱消极心态的束缚，以阳光的心态看待世界、人生，对待生活、工作，掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

作者简介

陶雅慧，毕业于哈尔滨师范大学汉语言文学教育专业，大学期间，作为戏剧社的主要发起人、撰稿人之一，独立完成剧本创作，为今后的文学之路打下了基础。
曾从事过教师、杂志社编辑等工作，现就职于北京朦朦影视文化传播有限公司，主要从事职场、教育、励志类等畅销书籍的编辑、策划等工作，并坚信饱满的文学热情，才是一切创作的源泉。

<<蚁族生存手册>>

书籍目录

第一章 “ 蚂蚁"们，要学会在夹缝中点燃生活的激情　活学活用书本知识　克服刚开始的不习惯　我年轻，我不怕失败　奄压力才会奄动力　不要抱怨怀才不遇．是金子终会发光　没有卑微的工作，只有卑微的态度　在得红眼病前，先比比工作成绩　作为“ 打工族 ”，你确定你努力了吗　生存就是吃苦　换个思路，就有了出路　不要把薪水看成生活的全部　没有平庸的“ 蚂蚁 ”，现在改变还不晚　面包会有的、工作会有的、房子会有的　职场压力SOS大拷问第二章 释放心理重压，塑造平和心态　什么都没有算什么　别让自己打败自己　客观地对待自己　创业是需要勇气的　原谅生活，是为了更好的生活　失意时。
正确地调节自我　有时吃亏是福气　换不了工作，就换一下心情　你知道如何放松吗第三章 教你把“ 蚂蚁"的力量扩大化的方法　一个人的成功，专业知识占小部分　就业成功的奥秘　不要把希望寄托在别人身上　用平常心对待困难事　节省有理，做个潇洒的“ 抠门族 ”　让潜能爆发出来的方法　不要对小成就满足　放下身段才能有出路　学会和你不喜欢的人相处　应聘时，面对刁难要自信　学会自我推销　唯有勤奋才能创造未来　记住人生中的7个“ 不要 ”　哈佛版人格分析测试第四章 不为小事抓狂，做重视细节的“ 蚂蚁 ”　小事也要做得井井有条　细节，为你的交际增辉　要有把小事做细的韧劲　让自己看起来更像个成功者　做人强势不是你的优点　反客为主，变被动为主动　利用好你的零碎时间　与成功者为友　勇敢地改变现状　别再“ 走一步，算一步 ”了　面对真实的自己　做事情不要拖沓　有效的倾听是成功的开始　同样的话，换一种方式说　什么是你迈向成功的最大阻力第五章 要做敢啃“ 硬骨头 ”的蚂蚁　找工作，迈好人生第一步　机会来了要“ 贪心 ”　好运气要靠自己去创造　真正的机会不要错过　信念是力量的源泉　“ 坏牌 ”不一定输　不要盲目冒险　能救你的只有你自己　人生中最大地错误是轻言放弃　别太计较后果　最好的目标是适合自己的　年轻人要明白欲速则不达　脚踏实地，一步一步来　“ 死缠烂打 ”也不失为一个好方法　什么性质的工作最适合你第六章 口吐莲花，是成功的阶梯　说话、做事只求“ 八分满 ”　该说“ 不 ”时，就说“ 不 ”　巧妙拒绝做不到的事情　学会赞美别人　实话巧说　话要说到别人心坎上　幽默语言的办事威力　说话是为了办事　怎样和老板谈加薪　与上司相处的禁忌语　自贬自嘲，提升你的地位　打开对方的话匣子是沟通的开始　与人交往时你是哪类人第七章 人脉投资，教你玩转交际　做人讲诚信　广结人缘好办事　千万别让自己成为一个被别人逃避的“ 口臭 ”　你会化解矛盾吗　时刻提醒自己“ 说话要注意态度 ”　犯错时，及时说声“ 对不起 ”　宽容一寸，关系拉近三分　与陌生人交朋友　开玩笑千万别过火了　让别人欠你的人情　寻找成功的合作伙伴　少说多听常点头　只有先助人才能助己　办事巧用激将法　“ 硬 ”的方式，可以用“ 软 ”去表达　投资人际关系，创造自己靠山　人缘好坏一测便知第八章 职场生存的顶尖智慧　打好上班头一仗　适应职场的生存法则　经验重于薪水，经验重于职位　没有危机感是最大的危机　别寄希望于百分百的公平　别想着在职场中找朋友　不要和同事有金钱关系往来　如何做个职场“ 有心人 ”　稳定点，“ 不折腾 ”　能否成材取决于你的“ 材质 ”　你能否得到上司的重视第九章 积累的艺术表现形式是“ 生存 ”　掌握一门特殊的“ 本领 ”　别忽视外在与修养的作用　每天自我反省一次　成功取决于激情而非才能　学习是一种“ 终身行为 ”　如何看待与恋人之间的差距　每天要保持精力充沛　走过逆境的人生其实没那么困难　你会为人处世吗

章节摘录

工作不稳定是“蚁族”的一个鲜明特点，该群体的流动性很大，其成员常常会从一个“聚居村”搬到另外一个“聚居村”。
多数是工作的更换导致居住地点的更换。
据调查数据显示，大部分群体成员都换过工作，但主要集中在3份工作以下，平均换过工作的数量为2．2份，换工作数量的中位数为2份，二者较为接近。
加上现有的工作，对于刚毕业不久的这个群体，大部分人毕业后平均做过3份工作。
通过分析发现．影响“蚁族”更换工作的主要因素是职业与工龄。
不同职业中，专业技术人员与管理人员更换工作的频率较低，而商业服务业人员与办事人员更倾向于频繁更换工作。
此外，在求职与高等教育的对应分析中我们发现，“蚁族”认为其高等教育主要缺失在专业技能的培养方面。
体现在工作方面即个人业务能力。
而这也正体现了高等教育中职业教育这一部分的缺失。
上大学的时候，蚂蚁们都看过《孟子》，孟子曾日：“尽信书，不如无书。
”现在不是尽不尽信的问题，而是书本几乎是靠不住的了。
蚂蚁们在小的时候都是读过童话故事的。
看童话、读寓言，总是乐于陶醉在美好的文字情景下，脚下大道平坦，天上鸽子飞翔。
白雪公主总能遇到帅帅的王子来救，灰姑娘也能梦想成真，丑小鸭在某一天变成白天鹅。
好人万世荣光，坏人惨为刀下魂。
后来在生活中遇到的“白雪公主”往往是暴尸荒野，却听见“毒王后”奸诈的笑声，而“灰姑娘”还没有走进舞会就黯然离去。
“丑小鸭”依旧迈着自己属于下层百姓的步伐。
好人很多时候被恶意中伤。
坏人则在一边畅快享乐。
这个时候，我不禁大惊失色。
这是不对的。
书上不是这么说的呀。
于是我急急忙忙地跑回家翻开书本一页一页地对照，在现实的阳光的照耀下，翻来覆去地找，费了好大的劲才发现在书的扉页上有一行若隐若现的字：“对于现实生活本书是不可靠的。
”于是哑然。
小刘在南昌航空大学学习企业管理，但他一直搞不明白这些课程到底想说什么。
他说，自己喜欢在实践中学习，学以致用。
当了两年的班长、系组织部部长的小刘，并不是一直都是这么认为的。
他曾常常比其他同学多自习一个小时再离开教室，早上五点半起来读英语，考试时也常成为大家抄袭活动的“众矢之的”。

编辑推荐

《蚁族生存手册》通过阐明“良好的心态胜过一切”这一普遍适用的人生哲理，启发读者不论处于何种环境和条件下，都要保持一颗积极的心态，摆脱消极心态的束缚，以阳光的心态看待世界、人生，对待生活、工作，掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。
“蚁族”状况：生活条件差思想情绪波动较大，挫折感、焦虑感等心理问题较为严重，且普遍不愿意与家人说明真实境况。
与外界的交往主要靠互联网并以此宣泄情绪……作为新一代的“蚁族”怎样在这样一群大军中脱颖而出呢？
《蚁族生存手册》将详细告诉你怎样立于不败之地。
每个人终其一生，总要遇到各种问题、烦恼、矛盾和困难，挫折和失败不可避免。
面对人生的困局和障碍，不同的人会采取不同的心态。
从而导致两种有天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。
关注80后“蚁族”生存状态，揭秘“蚂蚁”现实生活。
以全新的眼光诠释了什么叫“生存之上，生活之下”。
当梦想被现实击碎，他们将何去何从?时刻等待着“化蚊为蝶”的那一天。

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