

<<如何掌控自己的人生>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控自己的人生>>

13位ISBN编号：9787510408670

10位ISBN编号：7510408679

出版时间：2010-4

出版时间：新世界出版社

作者：朱若霞

页数：247

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>

## <<如何掌控自己的人生>>

### 内容概要

你是不是一直希望掌控自己的人生，却又不知道怎样实现这个目标？

这辈子你想干点什么？

什么样的生活是你想要的？

或者你根本不知道自己想要什么。

不知道选择什么样的工作，更不知道如何规划自己的职业生涯？

或者你很清楚自己的人生目标。

却苦于不知如何应对父母和家人的反对？

或者你刚刚参加工作，正为复杂的人际关系而苦恼？

或者你刚刚组成家庭。

正为棘手的婆媳关系而头疼不已？

或者你已经在工作上小有成就。

但感觉进入了一个发展的瓶颈。

不知道接下来的方向在哪里，还可以往哪方面突破？

如果这些正是你所关心的。

那么就请你放下手中的事情，读完这本书。

本书系作者十余年实际工作经验和智慧结晶。

如果你看腻了东拼西凑、人云亦云的人生规划书籍，这部绝对原创的书稿一定能够让你耳目一新。

沿着作者在书中总结出的“界定自己——构建自己——认识自己——听从自己”的道路，相信你一定能找到自己真正想要的是什么，并听从自己内心的声音，走出一条无怨无悔的人生旅途。

## <<如何掌控自己的人生>>

### 作者简介

朱若霞，工商管理硕士、全球职业规划师(GCDF)、国家职业指导师、华中科技大学就业指导教师。在长期与用人单位及大学生的直接交流中积累了丰富的实战经验。现已完成学生个别职业咨询200多小时、170余例，讲授就业指导课程300多节次，主编生涯规划教材1部，公开发表相关研究论文和咨询文章20余篇。

网上连载“离经叛道、与众不同的人生规划课”。  
被网友誉为“关于职业规划写得最深刻的帖子”“在天涯看过的最有价值的帖子”。

## <<如何掌控自己的人生>>

### 书籍目录

推荐语推荐序一 不走弯路，就是捷径推荐序二 处理好和自己的关系推荐序三 “职业鬼话”背后的“职业规划”推荐序四 被人掌控不如掌控自己引言 职业生涯规划：西方“真经”掌控不了中国人生 掌控人生，职业为先 当西方“真经”遭遇中国国情 为什么测评没用，规划不灵？

与众不同的人生规划课第一堂 课界定自己——拿回人生的掌控权 三年被炒七次，为什么？

心理疆界：中国人最缺的一堂心理课 婆媳矛盾，都是疆界惹的祸 单纯不是糊涂，善良绝非软弱 我们为什么“疆界不清”？

心理疆界不分明，再多努力成泡影 说不，没有你想象的那么可怕 学会说不，为自己设立心理疆界 学会非辩护式应对，从容化解责难和威胁 不再抱怨，为自己的人生负百分百的责任 建立疆界的“七种武器” 课后小结第二堂课 构建自己——大学时一定要做的5件事 怎样才能让自己变得自信起来？

成绩好怎么不灵了？

优等生的问题在哪里？

职业生涯规划，为什么不能从大一入学开始？

第1件事：专业探索——修炼职场基本功 第2件事：生涯人物访谈——向职场前辈取经 第3件事：志愿服务——追随精英成长之路 第4件事：实践研究——读万卷书，行万里路 第5件事：自己找实习——成长比成功更重要 课后小结第三堂课 认识自己——3个游戏告诉你到底想要什么 游戏，直指人心 独自面对你自己 准备好纸和笔 热身练习1：找回你的感觉 热身练习2：你的自白诗 现在，开始游戏 明确你的价值观 发现你的兴趣 了解你的技能 课后小结第四堂课 听从自己——掌控人生的最高原则 职业选择其实很简单 地域、行业、企业、职业，哪个更重要？

宁要东部一张床，不要西部一套房？

热门行业、500强，看上去很美 根据职业选择地域 根据职业选择行业 根据职业选择企业 10年，从成本会计到项目总监 适合你的，都是最好的 对自己的生命发问 课后小结结束语 人生三境界 当技能、兴趣、价值观冲突时，该怎样选择？

就业、职业、事业：人生路上三重门后记 自以为灯，自以为靠网友热评

## &lt;&lt;如何掌控自己的人生&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

“认识你自己”，希腊哲学家苏格拉底的这句名言，我们说起来很容易很简单，做起来却很难。职业规划，更是如此。

朱若霞老师在她的新书《如何掌控自己的人生》里，以她自己做大学生职业规划师的丰富经验，为我们提供了一本步入职场前的蓝图和GPS，读者通过阅读此书可少走弯路。

——美国花旗银行全球消费风险信用副总裁、《软能力》作者：鲁鸣 职业生涯规划，主要是一种西方理论。

在中国出现大学生就业难问题以前，几乎没人关注这些概念和理论，我们向来很少从个人意愿的角度谈论人生选择与发展，在中国，一个孩子的一生，几乎都由父母、学校、公司、官方政策及周边闲杂人等的舆论所合谋，而很少用到个人的头脑，我们过着一模一样的体制化人生。

在今天，最大的问题是，靠传统体制安排人生道路已经越来越难以行得通，管理个人生涯越来越成为我们每一个人自己的责任。

本书的可贵之处在于，作者利用其在高校做学生职业指导的第一手经验，创造性地探索出适合中国年轻人的一套新的方法论。

相信在这个就业的寒冬，本书会为更多学子带来新的希望、不同的思考以及心灵的温暖和感动。

——人生咨询大师徐小平先生唯一认可弟子、《大学不知道》作者：李令彬 这本书的面世从某种程度上说是高校就业指导教育能力提升、方式转变的一个时代印记。

在本书中我们看到了所有的案例都不是仅仅在讲故事，而是有理论去支撑；所有的理论也不再是苍白的说教，而是有成功的实践去印证。

本书能给所有从事就业指导教育的同仁以启迪，给所有即将走上社会单飞的年轻人以力量，给所有正遭遇就业和人生困境的灵魂以勇气。

——上海凯本机电设备有限公司总经理、《点亮职场路》作者：胡祥柏 太阳每天都是新的，生活与工作对于一些人却是重复的、无味的，或许你一心想要改变，但却无从下手，总是被动地改变，这些都源于你无法掌控自己的人生。

而这个问题恰恰是本书所能给你带来的答案。

——中华英才网特聘职业导师、《30天找到好工作》作者：王兴权 在解决职业发展困惑的时候，西方的职业生涯规划工具给我们提供了很好的参考依据，却很难从根本上解决纷繁复杂的具有中国特色的个性问题。

若霞在多年实践和思考的基础上，总结出了一套独特的人生规划课程，精辟地分析了具有千年积淀的中国文化对中国人的影响，从转变非理性信念着手，提出了一系列简单可行、切实有效的人生规划方案，同时结合大量生动的案例分享，深入浅出，娓娓道来，对于解决事业、家庭、人际等各类人生困惑都具有参考价值，是帮助大家获得人生成长的一篇佳作！

——知遇网(zhivuhr.com)创始人、CEO：陈畅 认识自己，既是迈向成功的第一步，但也可能是许多人穷其一生都难以探明的问题。

作为资深职业规划师，朱若霞老师所写的《如何掌控自己的人生》一书，由丰富多元的实例和坚实系统的理论紧密结合而成。

书中穿插的一个个哲理小故事和真实案例，可以让人从中发现自己的影子；而深入到位的分析，则能帮人拨弄迷雾，渐渐看清自己，明确自身定位。

本书与其说是在谈职业生涯规划，不如说是一位知心姐姐在为你解答心事、打开心结。

本书少的是看似专业实则空乏的套语，多的是细致入微直达心坎的温馨提示，阅读时，让人有心旷神怡、如沐春风之感。

如果你正在人生途中，为不知走向何方而迷茫，那么阅读本书吧，相信你一定不会后悔。

——《成功就业》杂志编辑：夏娇艳

## <<如何掌控自己的人生>>

### 编辑推荐

《如何掌控自己的人生》是由新世界出版社出版发行的。  
与众不同的人生规划课。

在天涯看过最有价值的帖子，大陆第一本原创人生规划学，专为中国人量身定制的成长成功法则。

《读大学，究竟读什么》作者 覃彪喜“ 职业生涯开发与管理 ” 培训咨询事业创始人 程社明、新精英生涯创始人、全球职业规划师认证培训师 古典、商界传媒新媒体副总编 杨艾祥等作序推荐天涯论坛火爆热帖，经济社区头条准荐！

获得天涯网友、新浪网友、开心工作网网友的大力支持，好评如潮！

<<如何掌控自己的人生>>

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>