

<<中国式白领生存手册>>

图书基本信息

书名：<<中国式白领生存手册>>

13位ISBN编号：9787508461762

10位ISBN编号：7508461762

出版时间：2009-1

出版时间：水利水电出版社

作者：冯启

页数：217

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>

## <<中国式白领生存手册>>

### 前言

“白领”曾经是，也将永远是一个光鲜时尚、引领潮流、人人羡慕的词汇和群体，属于他们生活的似乎就是：都市黄金地段的顶级写字楼、整洁高档的办公室、幽雅浪漫的酒吧、氩氩弥香的咖啡厅，当然还有殷实不菲的收入。

然而曾几何时，周围的白领朋友开始抱怨他们活着的窘迫维蹇、工作的孤独忙碌、情感的困惑无奈。当白领的韵味逐渐由优越高雅向孤独郁闷和窘迫无奈过渡的时候，寻找快乐生活成了白领一族的新追求，有时甚至高于对事业的执著。

当人们看到了房奴、独身、过劳死、自杀、进庙静修等让我们不想接受但确实是事实的故事的时候，旁观的心也会随之沉重和压抑。

这是怎样的一个群体啊！

抛却责任与道德重任不论，就是生活的本身内在，也充满了背离、慌乱、沉沦，光鲜之下是赤裸裸的堕落。

自从有了网络世界之后，人的精神世界是越来越丰富了，思想也越来越成熟了，可是内心却越来越孤独了！

社会这个大环境成就了这么一批“白骨精”（白领、骨干、精英的简称），他们有思想，有底韵，有见解，敢创新，但与之相伴也有寂寞孤独、苦闷彷徨、生活无规、爱情荒芜、婚姻痛苦、身体欠康，总之是不快乐的因子常常挥之不去！

## <<中国式白领生存手册>>

### 内容概要

本书描绘了时下中国白领阶层的生活现状，包括职场、生活、情感、健康等方面各种各样的现状与问题，并且针对这些问题做了比较中肯和现实的分析与指导，旨在为形形色色处在不同状态的白领与准白领们以提示与警示：生活是不尽如人意的，不切实际的追求和放纵只能扩大这种悲剧，只有清醒的认识并理智的去追求面对。

白领的生活才会如约而至。

本书适合都市生活的各个阶层白领阅读与分享。

## <<中国式白领生存手册>>

### 作者简介

冯启，原供职于市直机关，1998年跨入外企开始营销生涯，先后在多家知名企业任职，历任区域主管、大区经理、营销总监、营销副总经理等职位，积累了大量的白领营销经验，并在国内知名媒体和网站发表了营销论文二百万多字，对营销渠道的设置、驻外机构的组建与管理、经销商的管理、表单体系的建立与核检、职业生涯规划和管理、节目营销和团购、如何建立学习型组织等方面有一定的研究和涉猎，并具有丰富的培训经验。

著有《区域经理实战手册》、《漂泊营销》等。

## &lt;&lt;中国式白领生存手册&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 美丽的心灵：其实你不孤独 第一节 活出美丽人生 第二节 天涯沦落人，其实你不孤独  
第三节 一位营销总监的感悟 第四节 学会生存，远离漂泊第二章 职场生存：你可以做的更好 第一节  
把自己定位的“狠”一点 第二节 不能忽视的打杂生涯 第三节 有终生学习的思维 第四节 初入职场  
，适应企业文化 第五节 职场礼仪，淡化虚伪和尊严 第六节 细节的力量，办公室里无小事 第七节  
诚信的翅膀 第八节 换位思考，同事和上司 第九节 培养职场的优质抗逆情商 第十节 有效沟通不是  
简单的事 第十一节 职场常反思，总结的能力 第十二节 自古英雄不缺少年：别狂妄 第十三节 尽量  
不犯重复的错误 第十四节 培养忠诚，强迫自己胸怀宽广第三章 奋斗与提升：学会为自己创造机会  
第一节 事在人为，学会创造机会！  
第二节 职场的压力和郁闷 第三节 外企的压抑：早年的白发让白领逃离外企 第四节 “民工化”令  
白领感觉不到快乐和幸福 第五节 职场的年龄恐慌症 第六节 空降兵在民企软着陆 第七节 跳槽的新  
境界，跳行 第八节 工作可以重来，“回头草”你吃吗 第九节 在畏惧中成长 第十节 会淘汰你的上  
司 第十一节 职业人的归宿第四章 职场潜规则：职场博弈的哲学 第一节 职场风格决定作为 第二节  
知道差异的白领，为何还在找公平 第三节 西游记重组和猪氏生存哲学 第四节 职场矛盾的根源 第五  
节 老板和上司的上司 第六节 面对老板和上司的选择 第七节 应对职场酒文化 第八节 选对公司，跟  
对人 第九节 和上司一样的爱好 第十节 远离雷区，不能违法 第十一节 巧妙“贿赂”上司的偏心 第  
十二节 远离辩论，求同存异 第十三节 给上司的三明治法则第五章 情感的世界：孤独的白领左右逢  
源 第一节 职场交朋友，白领感慨“人际泡沫” 第二节 办公室恋情便车 第三节 往事知多少，骚扰  
何时了 第四节 办公室的暧昧 第五节 第三次单身浪潮 第六节 哪一个是我最后的爱人 第七节 围城，  
还是港湾第六章 健康的生活：职场的“白领病” 第一节 床垫文化成“潜规则” 第二节 加班后遗症  
第三节 白领的科学饮食和睡眠 第四节 不做房奴 第五节 职场的“白领病” 第六节 白领亚健康，心  
理咨询受宠 第七节 职场白领都变态吗？  
第八节 天空、疯狂、快乐后记

## 章节摘录

第五节 职场的年龄恐慌症所谓年龄恐慌症，通常是指年龄在35 - 40岁的职场人，对于自己职场表现的一种焦虑。

这种焦虑的主要表现形式是认为有种“时不待我”的紧迫感。

最近有调查显示，35 - 40岁的中年白领女性中，近30%的人存在隐性更年期提前现象，一半白领女性承认有“职场年龄恐慌”，在中年白领男性调查中，也大约有40%的人出现不同程度的年龄恐慌和担忧。

我们常常看到招聘人才的企业大都有年龄的限制，只是限制放得宽与不宽的问题。

很多企业都有这样的认识，35岁以下的员工有很多优势：一是身体条件好；二是家庭负担轻；三是工作起来有创意、思想比较前卫。

怎么看这话都是有道理的，所以说职场35岁是一道槛，如果在职场上更上了一层楼，那就感觉风光无限好，面临的诱惑会更加多。

如果上不去，那恐怕比较惨，顿生困惑。

从深层次的原因分析来看，主要是因为职场成就恐慌、婚育恐慌、定位恐慌等，因为事业上成就有限、事业和家庭冲突、定位危机等，导致职场人士普遍畏惧35岁的职业瓶颈期和50岁的职业生存期两个阶段解决的办法一般如下：一、学会自我目标分解。

立下工作和生活目标，养成良好的时间管理习惯，可以把自己的工作和生活列出计划，按阶段进行分解和落实，每天每个阶段要完成多少也要有个明确的目标，切忌不顾自己实际能力随意定目标。

努力提高时间的利用效率，把1小时看成60分钟的人，比看作1小时的人效率高60倍。

## <<中国式白领生存手册>>

### 后记

职场打拼多年，蓦然回首，总喜欢用一句话阐释和总结：多事之秋，怎一个苦字了得！

在这个被滥用的成语背后，我深知蕴寓的不是自己的长袖善舞，学艺专精。

当我试图为倏然而逝的这段年华描眉画眼时，才发觉色彩如此斑驳，背景又如此杂乱。

当我和着资本拥有者的曲调，穿着牛仔皮靴舞出迭起的高潮时，换来的有喝彩、鄙夷、褒奖或者唾骂；当旧曲落下，新曲开场，我试图透过纷繁缭乱的舞步看出一些端倪和心法时，却发现这是一个人人都有压力人人都困惑的年代，都迷失得很深，眼前更是一片混乱，找不到方向，找不到未来……有这样一个故事：上帝带一群人来到迷宫的入口，上帝说找到迷宫出口的人将会得到一生的幸福。

于是这群人带着满心的欢喜走入了迷宫，过了好久好久，大家沮丧地从入口返回到上帝面前，我们告诉上帝我们努力了，但仍然没有找到出口，请上帝明示。

上帝看了看他们，笑着摇摇头……这个故事的名字叫“入口即出口”。

## <<中国式白领生存手册>>

### 媒体关注与评论

如果你渴望成为白领，那么就去读这本书，它将教会你从无领到白领的成长奥秘；如果你已经是位白领，那么就去读这本书，它将教会你如何在职场和生活中如鱼得水。

——安徽大学教授 秦国伟这是一本白领金字塔中每一层次的人都值得一读和值得思考的著作，它将使我们能够更好地适应自己的生存环境。

——《大食品》杂志总编 吉立亚这是我在这些年里读到的最能够激发人们思索的著作。

只有那些天真的人才会否认其中包含了诸多真理，它足以使白领们驻足下来，认真地品读和聆听。

——知名IT工程师，某IT企业高级项目经理 冯策



## <<中国式白领生存手册>>

### 编辑推荐

《中国式白领生存手册》由中国水利水电出版社出版。

白领在每个普通人的心里具有无比旺盛的生命力，那就像是美丽人生的尽头，几乎所有的后来者都充满了希望和憧憬。

美丽的人生之路是一条什么样的路？

肯定不是康庄大道，但也绝非都是小路。

一个很普遍的经验是：苦难更多情况下是幸福的味觉，那些生长在蜜罐里的后来者往往难以体会幸福的普世意义，相反，“寒门出贵子”却正好说明了认识的普世价值。

幸福的蓝领比悲情的金领可能活的更轻松。

没有觉悟的富翁比有觉悟的乞丐可能活得更痛苦。

那么白领，什么样的白领才是准白领们追求的目标呢……？

<<中国式白领生存手册>>

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>