

《25岁前找对你的第一份工作》

图书基本信息

书名：《25岁前找对你的第一份工作》

13位ISBN编号：9787516803928

出版时间：2014-10

作者：（韩）郑哲相

页数：248

译者：陈瑶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《25岁前找对你的第一份工作》

内容概要

拥有800万以上粉丝的作者，每一天都要与年轻粉丝进行互动交流，倾听他们对青春的困惑及职业发展的迷茫，然后给予回应和建议。在与年轻人的长期沟通中，作者发现了这样几类人：专业不太好，对未来感到茫然；觉得毕业还早，现在先玩四年；认为自己一无所长，干脆逃避去想未来就业问题。因此，当某大学邀请作者为其开发就业指导教材时，他总结了十余年的研究发现和经验，最后集成一册，制作成本书。作者认为：从大一开始，就要把人生看作一种投资，专业和学校并不能决定你的命运，那些将所学所知转化为自身财富的人、早早发掘潜力、规划未来的人，才能获得成功。

《25岁前找对你的第一份工作》

作者简介

郑哲相，韩国偶像级超人气博主，其所运营的博客“温暖的神授之力 (www.careernote.co.kr)”受到年轻人的热情追捧，月平均访问量为15万，2009年被选为韩国百大博客，2010年DAUM网站图书博客第一名，2011年DAUM网站就业职场博客第一名。作者因此参加过韩国多家广播和电视台的节目。出版过《心理学对青春的提问》、《跳槽超过30次的男人》、《心潮澎湃的未来》等职场就业类畅销书。

《25岁前找对你的第一份工作》

书籍目录

《25岁前找对你的第一份工作》

精彩短评

- 1、一本让人后悔大学时没有看的书
- 2、有很多心理学的内容在里面，所以先看了心理学方面的书籍之后再看感觉会理解得更深刻一些。初读先了解了大概，打算再好好读读，把该填的填，该学习了解的去看一些资料。

1、第一部分 你的前途和人生需要早早规划第一章 探索前途和规划前途要这样做如何过好大学生活人生也是同样的道理，是从消费的角度来看待人生并度过轻松愉快的时间，还是从投资的角度来看待人生并度过有意义的时间，选择不同的方式，人生的轨迹就会变得完全不同。影响职业选择的要素事实上各企业的人事部门都非常重视应聘人员的品性，也就是一个人待人处世的行为准则与方式，此外，我认为自信也是他们非常看重的一个标准。虽然使人部门很重工作经验，但也对应聘者的能力、特长、兴趣非常关心，因此在面试时，一定要指导自己喜欢什么。讨厌什么。如何进行人生规划为了获得适合自己的职业，应该怎样做呢？首先，要了解自己，为此就需要对自身进行更加细致的分析；不仅要进行自己善于做什么、喜欢做什么、是什么类型的人等内在分析，还要分析自己的外在客观实力。只有预先考虑好职业的选择范围，才能在读书时对需要的部分进行集中学习，并且积累相关的实习经验，占据求职时的有利地位。现在与过去不同了，单凭优秀的学习成绩是很难找到心仪的工作的，而显然这些教授并没有意识到80%的高中毕业生都成为了大学生。大学就读期间的就业准备指南职业是实现人生目标过程中必经的一步，如果能找到既然自己感兴趣又有价值和收获并且擅长的工作自然是锦上添花。在如此众多的职业中，你最少应该挑选出10个左右作为你期望职业的范围，之后你要对不同职业的产业环境、发展趋势进行了解，并明确这些企业组织或社会组织的实际性质。在选定了要进入何种行业以后，再对这个行业中的企业进行了解和挑选，在这个时候必须明确自己是想要进入这个行业的上游、中游还有下游阶段公司，然后选定自己在这个公司中的理想职位，也就是职业。在对这个职业所要求的能力进行分析之后，你就应该开始在大学就读期间着手进行准备了。大学时期必须准备的就业要素树立梦想（眼界、目标、价值观、人生意义等）自我发现（个性、兴趣、性格、气质、长处、才能、心理等）职业探索（职业信息、企业信息、目标职业、目标企业、行业理解、产业环境、发展趋势、商业能力探索等）达成最低指标（学历、绩点、学分、资格证、专业知识、双学位、作为社会人的能力等）积累丰富经验（课外活动、礼仪课程、打工、实习、出国留学、海外研修、交换学生、社团、社会活动、创业、慈善活动、论文、舆论活动、旅行、恋爱、SNS活动等）你是否具有就业的能力我们说，学科、相关知识以及职位标准都是其中的重要因素，但直接的相关工作经验才是其中最为重要的一点，为此应该预先积累尽可能多的经验，例如，参加社团活动、打工、实习、出国留学、海外研修、社会集会、创业、参与慈善活动、攻读双学位和资格证书等，都可能是我们需要的经验。虽然说有丰富的经验是一件好事，但当你在面试和简历中描述这些经历时一定要与一个中心目的；这里所说的中心目的也就是你能用以证明自己在这个行业和岗位上会比起其他竞争者做得更优秀的证据。这就像商品的系列一样，自己也应该有一个相应的系列。第二章 确立人生前景和规划人生策略梦想很丰满，现实很骨感问题的关键就在于他们没有明确的规划和自我特性。缺乏“自我特性”。彷徨的人不知道自己是谁、自己要想什么，也不知道为了得到自己想要的东西应该如何去做。有长远规划才有生向导长远规划是实现目标所需的永恒的指南针长远规划会让你知道你是谁，你将去往何处，你的人生向导是什么。如果你“想拥有迷人的身材，购买宽敞的房子，拥有漂亮的别墅，购买高级轿车，积攒很多的钱，成为经营者”，那么，这不是长远规划，这只是目标。如果将这种目标当成长远规划，即便你得到了自己想要的东西，也不会有满足感，相反还可能会感到空虚。目标实现后可以不断挑战新的目标，但在我们的人生中，长远规划却是具有永恒生命力。一般来说，我们会觉得目标反而比长远规划更具有现实性，因为目标具有明确的期限，而长远规划则没有期限，或者是会经历很长的时间才能实现；长远规划中包含着坚定的价值和信念，而目标中没有价值和信念；长远规划具有永恒的生命力，而目标没有生命力。我们在确定长远规划的同时还必须制订具有明确期限的目标，这是十分重要的。长远规划的作用1.告诉我们我是谁，我的人生之路在哪里。2.确定自己的人生方向，并向着自己的目标前进。3.赋予我们实现目标的动力。4.赋予我们观察现在和未来的慧眼与力量。5.用永恒而生动的影像为我们的内心注入永恒的生命力。如果目标没有长远规划，就没有生命力；如果长远规划没有目标，就只不过是南柯一梦。站得高才能看得远最重要的是，无论何时，我们都必须凭借坚韧不拔的毅力，认真、努力探寻事物的本质和人生的意义。自己的生活之所以会是现在这个样子，不是因为自己能力不足或是没有机会，而是因为自己没有确立自己的长远规划。占总人数20%的富人掌握着这个国家80%的财富。他们不仅具有明确的长远规划，还将其记录在案，认真保管。比实验本身更重要是“记录的力量”是确实存在的，不是有个概念叫自我实现预言（又称“皮格马利翁效应”）吗？成功源于记录！我们需要记录自己的长远规划并且经常拿出来阅读。如果能经常阅读我们的长远规

《25岁前找对你的第一份工作》

划，我们或许就能像成功人士那样逐渐培养起自己的信念。每天有意识地阅读自己记录的长远规划，身临其境地想象一下自己的未来，这样我们就可以在不知不觉中向着成功迈进。大部分人之所以不幸福是因为他们根本不知道自己人生的意义什么，也就是说他们不知道自己生活的方向是什么，即没有长远规划。很多人认为“只有得到自己想要的一切才能更加幸福”，而我要告诉你，如果想更幸福，就必须丢掉这种偏见。确立长远规划的策略为了不陷入这样的误区不仅需要经验和时间，更需要我们不断学习新的信息和知识，不断给自己充电。经验越丰富，年龄越大，就越需要告诫自己不要固执己见，否则即使是专家也有可能判断失误。每当早上到来，我都无比兴奋。斯托克代尔，“我们一定要相信我们最终一定能出去，但同时也要做好准备，那就是到这个圣诞节我们不一定出得去。”而事实上，斯托克代尔并非只是拥有梦想，他还敢于直面残酷的现实。能够实现自我的成功人士的共同点是：“不是单纯为了生存而活着，而是怀着能做出一番大事的坚定信念而活着。不管怎样都绝不回避眼前残酷的现实，而是根据现实残酷的规则来驾驭自己的生活。”

第三章 制作未来的名片和简历写未来日记的方法

未来日记的写作方法

- 1.记录10年、20年或30年后自己过着怎样的生活。
- 2.具体记录一下自己的职业、职位、社会地位或名誉等。
- 3.仿照名人的简历认真写作。
- 4.认真、详细、具体地记录未来某一天或某一周的日程。
- 5.真实生动地记录自己在未来的感觉或感情以及生活的意义等。

制定灵活的行动计划

第一是表面意思，即做事要灵活。指的是，做事情的时候不能漫无目的，要制订目标并向着目标一步步迈进，要灵活处事。为了找到灵活处理事情的方法，我们要不断向自己提问：“如何才能用更好的方法取得更好的成绩呢？我目前的做事方法有没有需要改进的地方呢？还有没有更好的处理方法呢？”

第二层意思包括在大写的SMART中：处理业务时，要定制灵活的行动计划。因此，“不能简单制订一个模糊的计划或目标，要使其具体化（specific）；目标结果要具有可预测性（measurable）；目标不能脱离现实，要具有可实现性（achievable）；此外还应以未来为导向，具有结果导向性（result-oriented）；最后，最重要的是需要设定完成目标的时间限制（time-bounded），确保能在具体的期限内完成任务。”对于大多数组织或个人来说，不管他们有多么远大的目标，如果没有具体的行动计划，那些目标也只能成为泡影，而如果能把自已目标的行动计划制订得很巧妙，就不仅有可能实现自己的目标，甚至还能具有最根本的力量。制作自己20年后的简历如果你还是大学生的话，就应该为未来20年做好打算，自己做一份未来职业生涯的简历。制作个人简历的方法

- 1.个人简历要包括做简历的那个人的整体信息，要把这些信息像写头条新闻或书名一样压缩成一句话，内容最好不要超过20个字，要展现自己的品牌，还要介绍清楚自己是一个什么样的人。
- 2.由于在很短的头条上不能写出全部的东西，所以可以写附加标题，还可以把自己职业生涯中最具亮点的3件或4件事，简单地写在最上边。
- 3.先写自己的人事事项。年龄、家庭住址、联系方式、子女、家训等。
- 4.在职业生涯事项里面写自己做过什么职位，在哪个机关，是什么样的职务等级，做过什么工作。
- 5.记录自己做商业业务方面的事情的能力和已参加过的工程名字以及它的内容。工程的话，可以写成“XXX工程/本人要做的任务/对工程的贡献度/工程结果”的格式。
- 6.提前记录好一些以后自己要获得的资格证，也可以记录特定的资格事项或是自己的能力来代替资格证。
- 7.写自己的人脉关系。例如，“名字：xxx/职业：大学教授/关系：朋友”，“名字：xxx/职业：xxx企业经理/关系：商业伙伴”。
- 8.自己做自己的推荐书，以周围的人的视角来写。推荐内容可以只写3到4行，边想着20年后别人会怎么评价自己，边记录下来。ex）与老师在一起，真的很开心。老师给我讲了他自己还有其他人的故事，对我来说这是一个反省自我的时间。我想强力推荐您，我的老师，您曾经称赞我是能看穿别人优点的人。
- 9.最好在简历的左侧或右侧贴上照片，照片可以是自己刚拍的，也可以是自己尊敬的人物或指导者的。在下面或者下一页，贴上自己拥有的车、家的照片，也可以贴上本人所写的书和家人的照片。简历没有一个特定的样式，但是我们可以为它做一个好看的设计，通过它细致地表现出我们的个性，也可以把自己独有的色彩以图画的形式表现出来。做自己未来50年的人生计划表有计划的人和无计划的人在想法上有本质的区别：有计划的人有远大的理想，而没有计划的人只满足于自己的现状，活一天是一天；有计划的人一定会在自己计划的时间内完成自己要实现的目标，而没有计划的人觉得自己的目标会因很多情况频繁地改变，所以不会像有计划的人一样努力地做事。计划表中开头要写上做这张表的年份，旁边写上自己、配偶、孩子的年龄。如果没有配偶或孩子，也可以假设他们存在。如果正计划着要孩子，则可以先把他们命名为孩子1号、孩子2号。此外，表中还可以写自己从事的职业和组织名，自己的职业等级，年薪多少，还有本人拥有的财产、社会地位或是个人目标和成果。

第四章 幸福的人生规划为什么人们不能过上满足的生活“享乐适应”，试图通过改变自己的环境来得到幸福的做法不会有太大的效果。什么样的人会得到幸福呢幸福的人的特征专门抽出时间与家人和朋友一起相处、享受的人对于自己所拥

《25岁前找对你的第一份工作》

有的一切心怀感激的人对自己的同事或陌生人主动给予帮助不担心未来的问题，反而能积极地想：一切都会变好的会享受生活的乐趣，努力做很多事情，让自己生活得更充实有定期运动的习惯准备为制订好的远大理想和抱负而献身的人当有压力、很伤心或是失恋的时候，心理平衡也不会被打破的很坚定的人为了幸福生活的7种战略（1）要树立有现实意义的目标幸福地追求目标的智慧发挥变通性向着目标前进有效地利用自己的时间比起一下子实现自己制定的目标，更应该把那个目标细化，然后一个个实现（2）一定要养成专注于某件事情的好习惯要想有意义地生活，最好是让自己专注于某件事情。（6）不要有太多的杂念，不要比较杂念是指对自己遇到的问题、意义、原因和结果的过度思考。戒掉杂念过多好喜欢做比较的坏习惯为了解决问题一定要果断地去行动一定要知道，大多数人不会对自己太在意，所以不要太在意别人的颜色。第二部分 每个人都是潜在的成功者第五章 通过性格来探索自己你的性格是什么性格是人身体上的动态组织，心理和身体上的体系，以及决定性的特有的行为和思考。动态组织，人的性格是不断变化和成长的，或者是退步的，是受周围的环境影响，动态地变化的。MBTI性格测试和理解MBIT是可以判断一个人的性格类型的检查道具，是由凯瑟琳·碧斯和伊萨贝尔·碧斯美亚母女对荣格的理论历经40年的潜心研究而创造出来的可以自测心理健康的工具。人类内心的偏好倾向心理倾向也无所谓好坏，只不过就像你会经常使用左手或右手一样，每个人的标准不同而已。你的性格是外向型的还是内向型的外向型（E）和内向型（I）的差异在于能量方向或是交际焦点上。你是实用型的人还是理想型的人感觉型（S）和直觉型（N）看待事物的方式有所不同。你是逻辑型的人还是情感型的人思考型（T）和情感型（F）判断事物的方式是不一样的。我是做事情有计划的人还是善变的人判断型（J）和认知型（P）在生活方式上有差别。第六章 测试爱好帮你探索职业生涯爱好影响你的职业方向如果一个人拥有一项爱好，那么在做一些与爱好相关的工作时就可以做得很久，在职场上也很有可能发展得更好，也更容易得到满足。职业爱好与职业倾向测试爱好很容易使人对某个特定的领域产生好奇心。一个人的爱好可以让他对一个事物产生好奇心。我们可以把一个人平常做什么事、想做什么事当成判断一个人有什么爱好的一个标准。开拓型（Enterprising）的特征搭配的职业特性开拓型的人喜欢在职业等级、权威和权力体系都很明确的环境下工作。他们会出于个人或组织的目的去指导别人、控制别人、说服别人。这些人很容易受到激励，充满热情，有能力，喜欢冒险。他们总能比别人更早了解现场状况，善于在众人面前发表演说，带头能力强。因为开拓型的人喜欢在工作的时候说服别人，让别人与自己的看法保持一致，所以，他们从事的都是从个人或组织的目的出发来说服别人的职业，零售业，各种营业活动，政治活动，指导者业务，公司主管等均属于此种类型。第七章 为了寻找核心感情而做的自我探索通过SWOT分析的自我分析如果能找到自己的长处，我们就会得到与以往不同的社会待遇，而且，比起勉强保留住自己的缺点，把自己的优点发挥到极致才更有可能获得成功。向自己提问帮你看清自我我们对自己的定义不过是自己单方面所下的判断结果。为了寻找真实自我而做的采访说起采访，从家人到学校的朋友、前辈、后辈，还有同事、上司、下属职员等都可以成为采访对象。如果现场提问的时候拿着纸和笔显得太过正式，你可以使用MP3或手机等有录音功能的设备。几个提问起来很容易的问题看到我，你的脑海中会浮现出什么形象你认为我的优点是什么你认为我的缺点是什么我需要补充的不足点是什么有没有一些要对我说的忠告如果采访对象是你的家人或是很熟悉的朋友，你还可以问他们“小时候我是什么样的人，喜欢过什么东西，擅长做什么事”等这些有关你的点点滴滴。也许你能通过这些提问知道一些连你都不知道的有关自己的事。能找到自己的优点的5种方法下列几个方法可能会为你找到自己的优点提供一个很好的参考。（1）边回想自己的过去，边记录自己的故事（2）回想自己的经历，寻找自己做出的成果（3）要寻找能让自己一直做下去的事情大多数人都不喜欢反反复复做一件事，但若长久地做下去，就会对那件事情产生感情。（4）通过别人了解自己（5）听听自己内心的声音你可以不断地问自己“我需要的是什么？”“现在我能做的最好的选择是什么？”“我的问题是什么？”“我有什么优点？”“要怎么弥补自己的缺点？”“我需要集中改善什么地方？”等问题，如此下去，不管是在人格培养上还是在社会能力上你都能有所收获。给自己写一篇自传应该写自传的理由1.可以回顾人生。2.可以了解自身的优点。3.可以了解自身的弱点，回顾曾经给自己带来伤害的事情。4.通过整理过去的人生可以更好地规划未来。5.对做出就业、离职等决定起着重要作用。6.可以帮助自己找到梦想和生命的意义。7.可以带给同辈人警示。8.可以给后辈提供宝贵的参考资料。第三部分 职业探索和自我管理策略第八章 为了职业选择的职业信息探索职业是什么所谓职业“内涵双重意义，即具有必须承担社会责任的职责性质和为了维持生计而采取的劳动行为两种含义”。作为一种能提高附加价值的行为，职业分为两种：一种是获取报酬的经济行为，另一种是虽然不赚钱，但却能提高社会附加价值的个人及社会的行为。设定职业

《25岁前找对你的第一份工作》

发展方向大体上可划分为3个方向：一是组织生活；二是专家；三是事业家。（1）组织生活事实上大部分求职者的第一次社会生活都是在组织中开始的。组织生活对我们的要求组织要求我们具备的力量及资源是什么？比起挑战，是否更喜欢稳定的工作？作为工作人员是否能进行支援而不是主导？是否符合组织的素质要求？是否能适应规则、规范的生活？（2）专家现在越来越多的人都希望自己可以变得更加专业，成为专家。为了成为专家需要探讨的问题是否有0.1%的可能跻身于自己构建的专业领域？是否有在一个领域内执着研究的耐心？是否可以反复做单一的工作？是否能把握时代的潮流？投入、集中力以及自我管理的能力是否很卓越？是否有制造新东西的创新力？（3）事业家这些人中有人积极工作，如果从自身经营者的角度来看，他们成功的可能性非常大，但若他们只着眼于钱，则很难形成事业性的感觉。成为事业家需要具备的几个条件是否直接运营过企业？是否对成功或失败的企业进行过分析？是否对成功或失败的项目进行过分析？是否对成功企业家的成功及其曾经有过的失败进行过分析？是否有足够大的胆量及挑战精神？是否有能够把握社会及经济发展趋势的洞察力？选择工作的基准是什么（2）通过工作成长不只是单纯地工作，而是通过工作获得成长，所以每天都要努力完成自己的工作，并使得每天都比昨天好一点。经营学家德鲁克认为，将一年所做的事情重复十次是没有用的。这样做十年也许你会成为行政家，但绝不会是专家，因为这只是单纯地重复，而我们必须要比之前更成熟才行。（3）组织与社会价值体现感受到巨大变化的浪潮想要获得好的工作，接收工作时的个人态度是非常重要的。巨创高中选择职业的十诫命——“跟随自己的愿望”1.选择工资低的地方。2.选择需要我的地方而不是我想要去的地方。3.选择几乎没有晋升机会的地方。4.避开一切准备妥当的地方，选择从头开始的地方。5.要开辟蓝海。6.去认为没有未来的地方。7.去无法受到社会尊重的地方。8.不要去繁华地区，要去边角地区。9.去父母、妻子或是你的未婚妻（夫）坚决反对的点，不要犹豫，去吧。10.去看似濒临绝境的地方。选择职业的决定表格选择工作的几种方法。第一，一定要罗列出自己希望得到的工作。最少要罗列10项，之后就能压缩成三四项了。第二，时候选罗列出自己对未来的工作有哪些期望：例如，年薪、发展规划、价值观、性格、力量、就业可能性、经历、持续可能性、成长性、稳定性、福利环境、上下班街道、工作时间等。第三，写出3~10条自己选择工作的关键性项目标准，每一项放入不同的分值，满分为100分，最重要的项目分值高，不重要的项目分值较低。第四，将计算好分数的工作按照分数高低排列出来，首先集中精力努力使自己符合所选工作的要求，根据对应的职务完成自己的简历或自我介绍信，然后准备好参加面试。第五，如果成功应聘上自己选择的工作，要抱着一定要成为专家的决心，全力以赴努力工作。一旦开始工作后就不能再有“这份工作是否是我想要的”这种犹豫，至少先集中精力工作1~2年，如果这之后还认为这份工作不是自己想要的，那就快些选择其他工作吧。人生中无论何时都存在着变数，也就是说人生中总会有意想不到的事情发生，但只有选择的时候才会让我们感到纠结，而如果在做了选择之后还一直在思考这个是否适合自己或是那样的一些问题，那就很难成就大事。创造新职业的方法：1.细分：更深入地了解现有职业并进行细分。需要的能力或姿态——要有深度、耐心及匠人精神等。2.融合：结合不同的职业、产业及自己的经历等创造出新的职业。需要的能力或姿态——创造性、多样性，收集各种信息和知识的能力。3.爱好：与仅仅按照要求去做现有工作的一般职场人不同，要心底里热爱这份工作。需要的能力或姿态——乐观的、积极的、明朗的姿态、价值观、愿望以及独立性等。第九章 利用影音探索自己的职业规划职业规划探索并不无趣看电影时，不要指局限于看电影的情节，还要注意观察隐藏在电影背后的那些思想，要知道，尝试去发现生活中十分微小的教训也不失为一种思考人生的好方法。看电影不能只看单纯的电影故事，还应该认真关注电影主人公从事什么样的职业，有怎样的喜怒哀乐，遇到了什么困难等。看完电影并不意味着结束，只有找出相关职业的信息，这样才算是真正看完了电影。看电影的时候，要对主人公的职业进行一下详细了解。具体来说就是要了解主人公做的是什么事情，需要什么资格或能力，报酬和工作条件如何，有什么困难以及如何克服这些困难，有什么意义，有什么价值，现实生活中谁在做这样的工作，等等。第十章 时间管理是什么结果统计显示，在上班族的工作时间中，平均有2.4小时要被用于工作以外的活动上。时间账簿是一个与工作报告书多少有些不同的概念，它是指和金钱账簿一样记录进账时间和支出时间的账簿。写时间账簿的目的是让大家了解自己一天的时间是怎样使用的，最重要的是可以感受到时间的珍贵性。那些制作时间账簿的人，基本上都是以时间为单位来罗列自己所做的事情的，那么，在这里我再加一个规定：不只要用时间做单位，也不光是要记录实际上是否做了这项工作，还要记录下具体项目进行得顺利与否。虽然这样会招致一些人口头上的不满，但我相信，当更多的人因此而感受到时间的珍贵时他们反而会对这种规定心存感激。这就是使用时间账簿的最大目标。制作时间账簿的方法（1）将一天24小时做了什么一

《25岁前找对你的第一份工作》

一记录下来（2）应该首先处理什么事情，定下优先顺序。（3）不是以时间为单位而是以事件为单位进行记录。（4）每次遇到人生转换点时，要持续记录一个月左右。“时间不过是事件的顺序而已，并不是独立的存在。我们是通过事件的顺序来推测时间的。”——爱因斯坦说过：“我们所遇到的严重问题，用问题发生时的我们的思维方式是解决不了的。”这句话的意思是说不要立即将所有精力集中于解决眼前的难题，而是要用宏观的眼光来准备解决问题的时机。时间管理的基本目的发展自我，有意识地调节自己的人生并具备自律性少接受来自他人的统治。少接收来自他人的职业环境或生活环境的影响。对于时间的错觉和谎言（1）对于时间的谎言——“现在忙”从内心深处来讲，这是一种即使是喝杯咖啡，也不想和自己讨厌的人一起喝的心理。为了自己，你们读了多少书呢？对此很多人会回答说，因为忙所以没时间读。这是一个说自己“闲”会让人感到惭愧的时代，但实际上指导自己因为什么而忙才是重要的。能一口气爬上山顶是不错，但一边适当地休息一边爬山才是最有益于健康的，因为只有这样才可以缓解疲劳又可以尽情地欣赏自然风光。（2）对于时间的错觉——“时间会公平地对待每个人”对于所有人来说都是一样的，但因使用时间的人不同，同样的时间也会变得完全不同。如果时间没被用到有意义的事情上，那个时间就已经不是为我所有的了。（3）对于时间的错觉——以后的某个时候会有闲暇时间的很多人认为“随着工作时间的增长，以后肯定会有很多社会上、经济上、时间上的空闲时间，能够悠闲地度日”。真的会那样吗？如果看看我们周围那些上了年纪的老人，就会知道好像将来我们也并不一定能过上悠闲的生活。很多人即使工作得非常努力依然收入微薄，而有些人即使工资接近于零依然生活得非常充实，从不虚度光阴。好似被什么追赶着一样生活的人和总是生活得很悠闲的人都并不常见。当然，与上面所说的不同，工作时间很少却能拿到很高报酬的人好像也是存在的存在的。为何会这样呢？是啊。年轻的时候选择了怎样的生活方式，时间所带来的结果就会不同。从今天开始立即制造时间吧，如果不及早为未来做准备，生活中就更不会有闲暇时间了！（4）那到底为何要学会管理时间呢管理时间之所以是必要的，其原因就在于人类生命的有限性。我们遇到的事情不可能都是相同的，为了决定优先顺序并照此来着重处理重要的事情，就需要进行时间管理，而如果时间管理得好，我们就能够有效地完成自己大大小小的目标。为何需要对时间进行管理人生生命的有限性最大化和有意义地使用时间为了着重处理最重要的事情按优先顺序处理问题为了有效地完成目标为了丰富人生的生活目标利用H形钢树立价值观寻找这种价值的方法很简单：最先寻找即使是赌上性命也不能交换的价值，接着记录即使是给亿万巨款也不换的价值，这就是人生的支配价值。在价值观上制订优先顺序安东尼·罗宾追求的价值观（1）健康与活力（2）爱情与温情（3）学习与成熟（4）成就确立价值观后有必要对自己提出如下问题。如果我要成为我梦想中的人，应该具有什么样的价值观如果我想对自己的人生产生重大影响，应该具有什么样的价值观想变得更伟大的话，应该具有什么样的价值观想变得更加幸福的话，应首先选择什么样的价值观如将这个价值观放在价值观目录上的话，什么是更好的在目前记录的价值观上应该再加上什么样的价值观如果想获得积极的飞跃性成就的话，应该去掉什么样的价值观如果要使人生具有积极意义的话，应该树立什么样的价值观随着岁月的流逝，定期检讨就变得很重要。只有这样树立起来的价值观才会成为我们彷徨时指引我们生活方向的指南针。时间矩形图活用法纠结于只会使人繁忙又没成果的小事上的行为就是浪费时间，比如，过度地看电视、玩游戏或购物就都属于这种行为；类似的浪费时间的事情一定要尽量减少或剔除。彼得·德鲁克的时间管理法他认为明确自己现在的时间是怎样度过的极为重要，所以他强调应当将在什么事情上所花费的时间全部记录下来并且进行管理，同时还要根据目标将时间进行统合，以便最终达到“为了达成自己的目标，应该对此付出更多时间”的目的。（1）记录时间；（2）管理实践；（3）统合时间。我们应该在开始做一件事时就问自己：“如果不做这件事情的话会怎样？”如果能确定自己即使10年之后还会选择做这件事，那就开始做，如果不是就放弃。此外，人们常常想自己做所有事情，结果做着做着就会被累垮。所以我们还应该先检查一下，看在自己的事情中有哪些是可以委任其他人去做的，然后精力集中于能最大化地实现自己价值的事情上。最后，还有些事是只会使人忙碌但却对达成目标没有任何帮助的。我们还应该找出是否有类似这样的浪费时间的事情，并将其剔除。为管理时间而提出的问题（1）如果不做这件事情的话会怎么样？（2）在我的时间运用表所记录的活动中，有哪些是虽然别人也会，但却不如我这样擅长的？（3）在我所做的事情中是否有对达成目标毫无帮助，同时只会消磨我的时间的？如果想管理时间的话，写一个月做哟偶的时间账簿然后确认你自己在上一周的时间是怎样使用的，这种做法是很不错的。因为这样你才能知道自己实际上是怎样使用时间的，在什么事情上有问题，以后应该如何使用时间。如下图所示，试着记录一周之内自身所用的时间，之后分配好自己应该可以使用的的时间，培养记录时间的习惯。例如

《25岁前找对你的第一份工作》

，做“一周之内学习英语10小时，读书7小时，专业学习20下课时，就业准备10小时，运动7小时”的计划，其他剩下的时间是可以自由使用的。大学生生活期间制订时间计划如果不经过提前计划和准备就进入社会势必会遇到很多困难。一年级的重点课题——确立目标与自我探索（1）构建人生意义与蓝图：梦想，蓝图，目标，价值观，生活的哲学等。（2）适应大学生活&前途探索：学分，兴趣小组，志愿服务，学校补助，教育过程，资格证，前途探索及咨询，对外活动等。（3）自我探索&积极的自我重塑：性格检测，职业兴趣检测，读书，内容设定，重塑自尊，恢复自信等。二年级的重点课题——基础能力&具备经验（1）专业知识学习：专业，第二专业，辅修，专升本，实验，研究，公开招聘的准备活动。（2）前途设想&目标职业选择：就业网站，职业信息检索，各种计划，兴趣、适应性检索，各种性格，兴趣、适应性检查，新闻剪贴等。（3）基础能力学习&外语：目标职业所要求的资格，能力准备，语言学，英语集中学习，第二外语等。（4）对外活动：军队，特种兵，职业军人，海外研修，社会服务，学生会，旅游，在全国范围内积累一周左右的社会实践经验。三年级的重点课题——具备实务能力&就业技术（1）确保专业深入&资格证：确保专业领域的深入学习，专业/志愿领域资格证，基础资格证（计算机处理能力，MOS，信息处理等）。（2）确保目标要求的语言能力分数：具备TOEIC，外语口语考试，第二外语等实务能力。（3）文件制作能力，信息收集活用能力，计划能力，交流能力，PT技能，问题解决能力等。（4）其他：就业，构建人脉，网上活动等。四年级的重点课题——就业战略&实战应试（1）就业准备战略：履历表，自我介绍书，求职信，面试，PT面试，名片，就业证券资产，就业战略确立等。（2）就业信息&企业信息：目标企业分析，招募信息，日程，资格，人才，新产品，新事业，企业证券资产等。（3）实战应试：填写就业网站履历表，联系就业中心、熟人、学长、老师等人脉，做就业训练，假想面试，参加托业，获得资格证，模拟入职实战等。事实上即使说大学生获得成功与否就在于假期生活也并不为过，因为大学生活的一半时间差不多都是假期。如果想主动利用这一时间的话，就应该提前制订计划。通过如下图标，试着制订自己大学4年的时间计划和假期生活计划，右侧一栏可根据各位的需要进行调整。第十一章 为了战胜自己的自我管理战略我需要在哪些方面进行自我管理就算你不是明星但随着管理自身的程度不同，你的身价也会变得不同。习惯管理——降服成功的习惯坏习惯：它指的是“长时间看电视、上网，沉迷于SNS（社交网站），购物成瘾，酗酒，睡懒觉，精神颓废，受到刺激就喜欢职责、唠叨”等。那些连自己都不知道的微小的坏习惯可能会慢慢毁掉自己，所以我们决不能轻易地忘却它。彻底改掉坏习惯固然重要，但从现在开始不放任坏习惯也很重要。我们一方面要具有改掉坏习惯的决心，另一方面也必须为了改掉坏习惯而反复努力。与其努力战胜坏习惯，还不如培养更多的好习惯，这才是抛掉坏习惯更有效的战略。饮食管理第一，父母告诉孩子吃饭要定时定量。正确的饮食习惯吃饭定时定量，不过量，细嚼慢咽，以蔬菜和水果为主，按从凉到热的顺序吃，避免甜、辣、咸等刺激性食物，减少快餐和方便食品的摄入，吃有机农产品，经常喝1.5L以上的水，不可饭后立即喝水或咖啡，饭前不吃零食，食用维生素、营养素等辅助食品。健康管理第二个应该坚持的好习惯就是对健康的管理。最基本的做法是要维持正确的身体姿态；坐着的时候腰部要努力挺直，走路的时候要挺胸，保持威风凛凛的姿势，稍微快点走的话也很不错。健康管理的习惯培养正确的姿势，正确的心理和想法，使用正确的言语，做腹式呼吸，足浴，半身浴，有规律地进行运动，做伸展运动，散步，进行各种运动，进行举重训练，一周内做一两次能使人汗流浹背的运动等。成功习惯管理如果你听过成功人士的故事，就会知道他们通常都比别人起得早，而产出最高的事情往往都发生在早上。要创造时间培养读书的习惯。如果只要一有零散的时间就读书，甚至能达到一边读书一边运动的程度，就会成为读书达人，而如此一来，坏习惯也就找不到插足的缝隙了。成功的习惯有规律地生活，有规律地早起，培养读书习惯，记录、留纸条的习惯，听演讲，管理个人形象，树立个人品牌，做对生活价值负责的行为（社会，职业，自身的行动），有自信的、明亮的表情，先问候别人或做深深的问候，等等。情感管理——体会感情能看到幸福管理愤怒的情感生气的话，先稍微停下来想想坦白地记录愤怒的感情做能够使自己静下来的有价值的事情内心管理——了解内心能看到幸福（1）根据想象来完成如果有想要完成的事情，就将梦想如同已经成为现实一样生动地去想象，那样你就会吃惊地发现想象会变为现实。（2）积极的内心改变世界（3）拓宽对自身理解的幅度（4）教育能够使内心发展、变化“神经元可塑性”——给神经元提供很多不错的信息，它就能够从各个角度将信息重新组合并创造出新的东西来。而要做到这一点最好的方法是学习。通过新的信息来学习可以形成新的神经网络，而这个新的网络与基本的神经网络是共存的。（5）关怀他人的内心创造美好的世界幸福的内心管理战略想象你的梦想已经成真用积极的内心看世界更加努力地了解有关自己的内心的

《25岁前找对你的第一份工作》

一切因内心是通过教育而获得发展的，所以要一直学习关怀他人的温暖的内心最终能使自己感到幸福经历管理——为了管理经历应该考虑的问题为了管理自己的长期目标，应该坚持不懈地对经济、政治、社会、文化环境的动向做全盘关注和了解。我擅长的事情是什么最重要的是要进行彻底的自我分析。找出从小时候自己有记忆开始直到最近为止自己固有的兴趣是什么，性向或特性是什么，不同于他人的自身所独有的个性或才能、长处是什么，这些长处在工作时能够创造出怎么样的成功经历等。为了在应聘时获得正当的待遇，我们应该制作有魅力的履历表及自我介绍书，并利用面试来表现自己的实力。为此我们平时应该学习口语、写作，待人接物的技能，有魅力的形象演出，分工合作的业务技术能力，正确的姿势与态度等，同时还要使自己的身体熟悉这一切。成功的经历管理战略了解我们时代的产业、经济社会的趋势，培养读懂趋势的能力定义一下自己希望达到的人生最终目标是什么与其将能量用在弥补缺点上不如用于强化长处上熟悉能够使自己价值发光发亮的生活技能人脉管理——改变人生的魔力到底为什么一定要有人脉呢？第一，可以收集有用的信息。第二，通过人脉能使自己的工作或事业壮大。第三，对于就业、离职和经历管理有利。第四，没有什么事是无须通过人就能办成的。第五，人脉是享受幸福生活最重要的因素。那么为了构建成功的人脉应该怎么做？第一，应该有迫切的希望。第二，应该使自我形象得到提升。方法很简单——自己成为作家或经营者。第三，只有抛弃自己才能使人们聚集在自己周围。人们只会聚集到比起自己的利益更考虑和照顾他人利益的人身边，而不会聚到只顾着满足自己的私念的人的身边。第四，抓住优秀的指导者。虽然对指导者阿谀奉承不是什么好事，但如果能用稍微谦虚一点的心态来称赞他们的学识的话，就会得到意想不到的好缘分。第五，应该学习和时间具体的人脉管理战略。不要轻视昨天见到的人或今天接到的名片，试着给他们发一条温馨的信息或一封电子邮件吧。有必要将人们的联系方式整理成Excel形式的人脉地址录，同时还要不断努力创造与对方沟通的机会，为此，我们也应该熟悉其中那些非常琐碎的技巧。成功的人脉管理战略有是最好的，即使没有也不要再用光说不练的思维方式去做事，要有坚定的信念应该提升自己的社会、经济、人格形象将自己的欲望和私心往后推以谦虚的心态视优秀的前辈或上司为老师学习人类的内在心理和性格学习和不断实践具体的人脉管理战略自信管理——唤醒心中的巨人为了培养自信心的自我暗示战略从今天起开始我新的人生我将迎接内心充满爱意的今天我将一直奋斗到成功为止我是自然的伟大造物我将如同最后的瞬间来临了一样活着我将从现在起成为自己感情的支配者我将微笑着生活在这个世界上从现在起我要将我的价值增大几百倍我现在就要开始行动从现在起我将祈祷

第十二章 成功领导者的榜样设计达人创造差异成功法（1）不是空想而是想象能够想出创新性想法的人有很多，但是能实现构想，甚至将其投入市场并作为产品销售出去的人却非常少。设计的开端就在于此——将任何人都能够想到的构想在实际中体现出来，将埋入地下的构思的原石挖出来进行打磨，然后将其放到宝石展台上陈列出来。（2）画出想法看来如果想将自己的想法体现出来，除了平时要活用创新能力之外还要培养写便条的习惯。（3）抛弃无可挑剔，一定要创造差异设计师金英世提出的创新性思考方式活用新型技术，创造新的用途在琐碎的日常生活中发现宝物吧对自己的事情满怀热情与爱意首先使自己得到满足创造幸福的、舒适的自我空间如同冒险一样享受生活问题的答案就是你自己追随自己的意图到最后与其追赶潮流不如创造事物不要忍受让自己不舒服的事情，去解决吧让最亲近的人高兴如同堂吉诃德一样热情生活的史蒂夫·乔布斯他呼喊堂吉诃德似的“创造能够影响宇宙的划时代电脑”的口号并以此来鞭策员工，苹果公司的职员都为他的领袖风范所折服，顾客们也成为苹果的发烧友，而他的名字也被全世界所熟知。史蒂夫·乔布斯成功的秘诀动物性商业直觉挖掘人们内心的感性与设计华丽地介绍技术不可思议的远大梦想不屈服于挫折的挑战精神从花滑选手金妍儿身上学到的成功战略（1）彻底的自我管理（2）扎实的基本功（3）毅力，没有不经历痛苦就能得到的东西（4）选择与集中（5）家人无条件的支持与后援（6）为他人着想的内心暗示“我能行”你也能成功金泰妍董事长的成功秘诀克服逆境的强大信念“一定会做得到”的坚定的自信心强大的内心和强韧的体力猎头公司老板的成功战略（1）正直（2）外语能力（3）老练的说话艺术与礼貌刘顺信一直沿袭着做乘务员时期形成的老练的说话方式与礼貌。她不仅能做一丝不苟的身体动作，而且还掌握着具有引导力量又极具魅力的说话艺术，这在她说服顾客和演讲时发挥了很大作用。（4）个人品牌刘顺信能够成功的最重要因素之一就在于注重大众媒体宣传活动。面包房“CEO”教你上班族成功哲学（3）不断地学习与知识共有在我看来，只有我一个人知道，我要做的事情就会越来越多，而如果所有人一起共享信息和知识的话，工作就能被分担从而变得简单，而且因为有更多的想法加入进来最终产品的质量也会变得更好。（5）不断地练习与锻炼实际上，当制作者仅仅是为了制作不错的产品而拼尽全力时金钱自然也就随之而来了。附录4.ESTJ，事业家型代表表现事业家，行政家，管理者，顶梁

《25岁前找对你的第一份工作》

柱性格概要公务型、实用型、现实型，天生具有用体系性、逻辑性的方式引领事业或组织体才能的性格类型。问题解决方案这种类型的人有按自己的方式命令别人且忽略感情上的小细节的倾向。因此，即便是面对下属时，也应学会用“拜托了，感谢，谢谢”等这类温暖的话代替命令来鼓励对方。既然有不容易了解别人的感受的倾向，就应该尽可能细心地照顾别人。耿直的话语或唠叨可能会使对方受伤，因此在知道别人的行动时应该尽量使用温婉柔和的语气。此类型的人常常会很性急地解决某事并开始行动，因此有必要让自己明白，在某种情况下，“应该做的事情”可能并不符合当时的状况，这时不能急着做决定，要先倾听别人的指教，然后再慢慢地做出判断。这种类型的人被保守的原则所束缚，不能正确地看待变化，所以，为了能从那些早就板上钉钉的行动或原则、想法中脱离出来，应该学会刺激自己。甚至有必要认为即使有时偏离了计划，变化也是积极的或这样反而可能更好。16.ENTJ，领导者型代表表现领导者，改革家，司令官，力量性格概要胸怀大志并充满活力地引导他人。喜欢具有活跃性、行政性的事情以及长期计划，因逻辑性和分析性趋向精于达成目标的类型。问题解决方案此类型的人具有迅速决断能力和行动力，所以一旦偏离计划就会失去耐心。因此，应该让自己牢记整体目标，还要让自己明白达到目的的道路绝不只有一条，要知道，比起靠自己做选择，采取其他一些方式可能效果更好。此类型的人有很强烈的固守首次选择的方式的倾向，所以有必要训练自己根据实际情况变换方式。此外，还要知道，其他人的关心和努力对自己来说也是一笔很好的财产。在这一类人身上有时会在达成长期性目标的过程中无视实际条件的局限性或他人的忠告，从而导致时态往极端化发展的情况出现。要想避免出现这种情况，就要在着手做事前对能够活用的实际信息和资料进行检查。注意，这里要检查的是所有资源，不论外部资源还是主观性内部资源都包括在内。此外，此类型的人因长时间过度无视或压抑自己的感情，所以会对某些特定情况做出过度敏感的反应。这时，在行动前就要让自己退一步想一想。比如，你可以在情感爆发出来之前试着数10个数，而用脱离肉体的感觉客观地分析自己的感情状态，再对当前状况进行处理也是一个不错的方法。完

2、我的大学和很多人一样在按部就班中蹉跎，在一学期又一学期中流失，虽然其中也有一些小波澜比如找个兼职，或是这个地方去实习一段时间，可是，在毕业之后才发现自己的大学完全就是在“被上”，我从来没有主动地规划过我的大学，我的职业，而太多关于未来的理想大多都是自己一厢情愿的幻想。看过这本书之后才明白大学原本可以学习到很多关于工作、关于人生、关于财商理念，关于模拟创业的很多很多的东西，但是由于知识空缺，想法单纯，我的大学只是学到一些书本知识。更多的人把大学时光用在了谈情说爱，享受时光上，事实上大学可以是就业前的职场训练营，关键要看我们是否懂得规避和设计这段时光。这本书的作者提出了很好的理念，上大学就要开始学着找工作，学着规划自己的人生，没有规划的人生就如决堤的河，会让自己失去方向。书中作者还根据不同性格的人给出了不同的就业指导。好久没码字，感觉说话有些前言不搭后语，不过还是来为这本让我感悟颇深的好书说两句，也不多说了，真的好书只有读过才知道，大家还是自己看吧！

《25岁前找对你的第一份工作》

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:www.tushu000.com