

谁的成长不纠结



[谁的成长不纠结_下载链接1](#)

著者:张勇

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787308110150

《谁的成长不纠结:勇往"职"前1(理纠结

管情绪)》内容简介：在职场，每个人最重要的功课就是“自我管理和成长”。只有解决了这一问题，接下来才能稳稳当当的管理好一个团队，最终到达管理好一个公司的高度。作者凭借深厚的“性格类型咨询”的研究基础和人力资源管理的多年经验，首创了这一套最适用于中国职场人的心理学测评方法——性格“四分法”。让读者明晰自己和他人的个性，轻松与人相处。《谁的成长不纠结：勇往“职”前1(理纠结管情绪)》资料翔实，借鉴了英国心理学会(BPS)的权威数据，对中国职场人各个阶段可能遭遇的职场问题一一剖析，并为这些问题提供切实可行的解决办法，是最实用也最贴心的职场心理学手册。

作者介绍：

【张勇】

在从事十余年的人力资源管理工作后，成功转型销售运营管理并取得出色的销售业绩；此后开始从职业经理人转向创业历程，担任智立方管理咨询合伙人并成功地将商业品牌策略咨询与管理咨询有效整合，为客户提供更具价值的服务。

曾任智联招聘公司集团人力资源总监及测评事业部总监，拥有人力资源管理、财务管理学士及西方经济学硕士学位。拥有人力资源管理工作十年的工作经验，曾先后在欧美跨国制药公司、美资著名风险投资公司及外资大型网络公司工作。

国内第一批获得国外权威心理机构授权认证的“MBTI性格类型”咨询师，擅长从心理学的角度帮助公司及员工在组织架构梳理、职业生涯发展方面提供专业的咨询。

中科院心理研究所特聘讲师，讲授员工心理咨询辅导的相关课程。

曾主导多个跨国公司人力资源咨询项目，对其国际化管理具备深厚的理论基础及操作经验；同时参与多家大型民营公司的收购、兼并与咨询工作，在组织整合及管理方面具有丰富经验。

江苏卫视《职来职往》和上海财经卫视《职场好榜样》栏目的特约嘉宾评委。

目录: 前言Introduction 001

序言Preface 005

怎样阅读本书Reading Guide 008

chapter1 你是什么性格类型

第一节

天赋本我之发现你的优势 From A to A+ 003

古今成才论概述 003

天赋本我之扬长避短 005

第二节

何谓性格 009

何谓素质 009

素质包含的因素及其关系 011

探究和评估素质包含的各因素 011

不同测评工具的信效度 012

性格在上述因素中的重要作用 013

第三节

性格测试工具介绍 014

性格测试的分类 014

性格二分法 014

性格四分法 018

性格十六分法 018

第四节

性格之动物世界 020

动物世界之王者争霸战 020

不同动物之特征介绍 022

第五节

如何发现别人的性格 032

如何识别他人的性格类型偏好 032

观察行为 035

将上述观察的行为放入下面的图中，您就可以判断出对方的类型 036

chapter2性格之职场历险记

第一节

择业时的懵懵懂懂 039

微博上发现的困惑 039

这项工作适合我吗？ 040

不同性格类型偏好的人在择业时的区别 041

择业观在不同时期的正确发展 044

各种性格类型偏好的人在择业时的注意事项 047

第二节

简历中的五花八门 049

微博上发现的困惑 049

我的简历问题出在哪 050

不同性格类型偏好的人在撰写简历时的区别 052

完美简历打造过目不忘 054

各种性格类型偏好的人在撰写简历过程中的注意事项 061

第三节

面试中的啰啰嗦嗦 063

微博上发现的困惑 063

面试官中的灭绝师太 064

不同性格类型偏好的人在面试时表现的区别 066

完美面试打造卓越自我 069

各种性格类型偏好的人在面试过程中的注意事项 080

第四节

团队融入的磕磕绊绊 082

微博上发现的困惑 082

难接触的销售经理 083

不同性格类型偏好的人在团队融入时的差别 084

有效的团队协作方法 093

各种性格类型偏好的人在团队融入上的注意事项 094

第五节

试用期的重重迷雾 096

微博上发现的困惑 096

试用期中的被动与主动 097

不同性格类型偏好的人在试用期时的注意事项 098

如何顺利通过试用期 101

各种性格类型偏好的人在试用期时的注意事项 109

第六节

目标设定的嘀嘀咕咕 111

微博上发现的困惑 111

考核中的绩效面谈 112

不同性格类型偏好的人在目标设定时的差别 113

完美考核从设定目标开始 120

各种性格类型偏好的人在目标设定时的注意事项 131

第七节

时间管理的琐琐碎碎	133
微博上发现的困惑	133
初涉销售时的忙乱	134
不同性格类型偏好的人在时间管理上的差别	135
有效的时间管理方法	145
各种性格类型偏好的人在时间管理时的注意事项	147
第八节	
解决冲突中的重重矛盾	149
微博上发现的困惑	149
客户冲突的解决	150
不同性格类型偏好的人在冲突管理上的差别	150
有效的解决冲突的方法	157
各种性格类型偏好的人在解决冲突时的注意事项	159
第九节	
销售时的卿卿我我	161
微博上发现的困惑	161
客户为什么会这样	162
不同性格类型偏好的人在销售过程中的差别	163
正确的销售流程和工具图	172
各种性格类型偏好的人在销售过程中的注意事项	176
第十节	
压力管理的反反复复	178
微博上发现的困惑	178
压力是什么	179
不同性格类型偏好的人在压力管理过程中的差别	184
有效的解压之道	187
各种性格类型偏好的人在压力管理时的注意事项	191
chapter3不同性格在职场中的工作特质	
第一节 让我们一起冲吧	195
第二节 循循善诱的唐僧	200
第三节 工作中的天生领导者	205
第四节 值得你信赖的朋友	209
写在结尾的话Ending	214
· · · · · (收起)	

[谁的成长不纠结_下载链接1](#)

标签

成长

职场

自我管理

励志

职业

张勇

青春

我对死亡最大的痛苦就是，没能为爱而死 · ·

评论

很死的书，不是说内容很差，只是感觉很呆板，不是活的。

读完，觉得和想的不是一回事，想让他说的可不是这些

人的性格怎么可能简单分为4种。

不敢相信我还看过这种书

刚开始读时有些失望

随着深入尤其是放下书后觉得学到了很多。解决了我人际交往中很多困惑，明白人分类型，对同一件事看法做法都不同，要站在别人角度看问题。

挺实用的一本书，刚入职的都需要好好看一下呀。

内容比较肤浅

比较适合对自己认知不够理性或是初入职场的人看吧，从性格的直接与间接、感性与理性四个角度出发分析现在的迷惑。看这本书的时候做最后的性格测试题吧。

各种类型在各种情况下的表现写得很详细，无论是对于了解自己还是了解别人、与别人相处都有一些很好的建议，都蛮具备参考性的，我觉得当工具书用蛮好的，顶一个！

人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。

若我们每一个人在面对冲突时都能够把性格类型偏好考虑进去，并不断告诉自己这不是针锋相对的你死我活，而是为了需求解决方案的暂时差异，你会发现解决问题之路也许可以不那么遥远，可以不那么刀枪相见。

这是一本直通心底的工具书，他会在你迷茫的时候告诉你解决方法最短的路。从这本书的目录中可见，你可以直接翻到你需要的那一章节，解决你的问题。现在市场上大多数都是一些所谓的成功哲学，而很少有从性格中解决最根本的问题，此书可以让你判断你到底是那种性格，那种习惯，怎样去面对问题，总之是一本超棒的工具书！感谢张勇老师！

从菜鸟变为老鸟

[谁的成长不纠结](#) [下载链接1](#)

书评

书里的案例为职场菜鸟么进行了职场工作的纠结进行了分析。案例里面涉及了一些自己在职场里也经常纠结的问题，看过后真心的是有所帮助滴。从应聘到试用期再到转正各个环节无不才能在着各种困惑，在书里都有了依依的解答。而且困惑也都是出自同学们

的微博问题，也正是这个各个真...

“纠结、迷茫”是我们每个人的必经阶段，也许会贯穿我们人生的始终。那么“理纠结，管情绪”就显得十分重要。

《谁的成长不纠结？》这不是一本励志书，看了不会唤起你那三分钟的斗志，更不像说教的书那么枯燥乏味。我觉得它更像与与一个朋友在聊天，帮你梳理情绪。最重要的...

这是一本值得阅读的好书，它值得你花一段时间去慢慢地琢磨、思考和总结，初入职场的人们总是有这样那样的疑惑、顾虑，大家纠结，变得迷茫，开始怀疑自己，这本书就是你的照明灯，它带给你方向，带给你信心，最重要的是他带给你一些方法和经验，使你成长的道路走的更顺更好，《...

从自身来说，这本书解决了自己的很多困惑，在没看这本书之前，对自己未来的择业方向有些迷茫，纠结；对简历中应该注意的问题也不是特别了解；看了这本书之后，更清楚的了解了自己的性格，对自己的就业方向有了一些初步的想法，简历也在进一步完善之中。另外这本书对面试相关关注...

其实一个人的一生总会遇到各种各样的迷茫，对自己不确定，对未来不确定，甚至会怀疑自己走这远值不值得！一个人在哪里瞎琢磨，纠结煎熬自己，然后走出来的，或许已经偏离了自己的理想主道。可能人生的下一个阶段，仍会遇上迷茫期，有时候浅显的一个道理，别人来点一下我们，就...

让纠结不再纠结，让成长勇往直前，希望勇哥的这本书带给我们大家不一样的选择，给予不一样的动力和不一样前进的勇气。感谢勇哥的陪伴，也感谢勇哥给我们指点迷津，愿我的成长越来越不纠结。希望大家也多关照关照勇哥的微博，他会带给你很多的正能量。也有更多的力量

初入职场的我们，总是想着太多太多美好的故事，事实却一次次的将我们打击！而现在，张勇老师的这本书出世了，看完这本书，才知道原来我是什么的性格，在这本书中可以直接找到需要的章节，想要时间管理，直接就可以找到怎样有效管理，总之是非常棒的书！感谢张勇老师的经验分享...

以前我遇到事情都是特别浮躁，说话的语气也很激动，后来在朋友的推荐下，买了这本《谁的成长不纠结》图书，张勇老师提到的几点我都非常的认可，比如说，以前在一家公司里呆着总以为我离开了就是老板的损失，非要做点什么证明自己，后来渐渐明白了其实真不是那么回事，又比如说...

人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。我们只有于旅行当中才能在解决问题中一同成长，与你相遇在《谁的成长不纠结？》，对于我来说，毕业后的那种迷茫，那种焦虑，幸好有...

让我从纠结中走出，更好的认清楚自己，照亮我前进的路，既像是良师又像是益友，看这本书会觉得非常的温暖，充满正能量....

人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。我们...

当初书在预购的时候就订了书，还是挺期待第二本的，挺适合准备步入职场或初入职场的小菜。据说今年求职压力也比往年大，这些对于职场中认清自己有很大的帮助，相信很多人也能在其中找到自己的方向，不会纠结哦。这是可以看看真的力荐哦

人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。我们只有于旅行当中才能在解决问题中一同成长，与你相遇在《谁的成长不纠结？》，对于我来说，毕业后的那种迷茫，那种焦虑，幸好有...

了解自己，扬长避短；了解他人，用适合的方式避免麻烦，省却各种“他为什么这样？”的纠结内耗！我觉得在《谁的成长不纠结》这本书里关于各种类型的人在各种情况下的表现写得很详细，无论是对于了解自己还是了解别人、与别人相处都有一些很好的建议，都蛮具备参考性的，当工具...

从刘同的《谁的青春不迷茫》火了之后，所有的谁的XX不XX好像变得十分的火爆。如果作者真的是本着把自己多年的人力资源管理经验告诉大家，而且又非常的好看。试问，一本书都写了，怎么想个属于自己的名字就那么难吗？

一个人连这点自信都没有，书好不好，...

刚刚在当当网订购了这本书。终于等到了勇哥的新书啦，相信一定有比上一本更精彩的内容！其实我们这些小读者们，真的需要这样一位导师与我们谈一次心，给予我们实际的建议，而不是很空泛的罗列一些规则。勇哥在HR界大展拳脚这么长时间，如果从他的角度来告诉年轻人们，怎样怎样...

[谁的成长不纠结](#) [下载链接1](#)