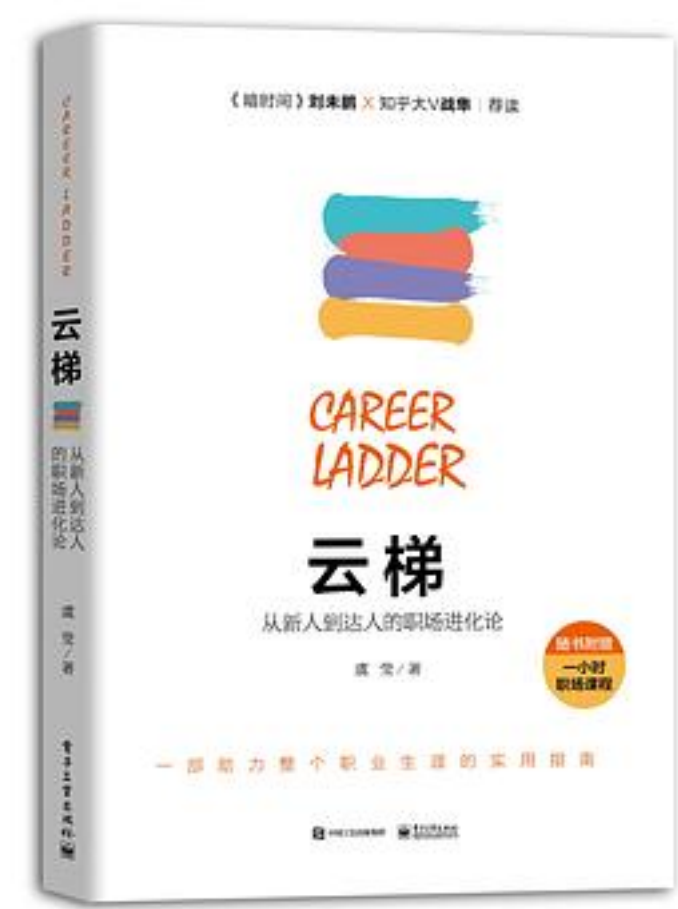


# 云梯：从新人到达人的职场进化论



[云梯：从新人到达人的职场进化论\\_下载链接1\\_](#)

著者:虞莹

出版者:电子工业出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787121319143

本书从分析当今人们的学习、工作、生活现状开始，逐步引导读者更好地进行自我管理和未来规划。作者将其十多年为500强企业培训的经验，以及出任高管、个人创业、阅读学习的经验系统梳理，提出自我提升四步法，即自我定位→自我管理→自我发展→自

我优化，并结合心理学与管理学理论、测试及案例，帮助读者搭建职场和人生的云梯。

书中的精彩内容、重要观点皆以可视化图形、表格、插画等形式展现，直接扫描书中二维码，还可进行在线心理测试。扫描封底二维码，还可免费获得一小时职场课程。本书为读者提供了更快速、更有效、更直观的阅读和学习体验。

## 作者介绍:

虞莹，资深职场专家，现任上海高趣企业管理咨询有限公司总经理。拥有20年市场营销、管理经验，曾先后在事业单位、民营上市企业、港资企业、欧洲跨国咨询集团任职高管。2002年起，在欧洲排名第一的麦古利国际负责中国ICD（个人能力发展）业务，为500强企业中高层提供有针对性的能力咨询和培训。

2015年起开始主持“云梯计划”，旨在帮助职场青年更好地明确个人职业目标，把握职业发展方向，持续优化职业技能，追求更高职业成就和社会贡献。在此期间，虞莹也为复旦、交大、财大等多家知名高校的应届生、硕博研究生提供实战的职业发展培训和辅导。

## 目录: 引言 /1

### 第一部分 自我定位

#### 第一章 穿越迷雾

##### 1.如何获得理想的工作 /7

##### 2.锚定效应和职业路径依赖 /13

##### 3.理性的职业分析与决策 /19

#### 第二章 以终为始的目标管理

##### 1.六种不同的时间价值观 /35

##### 2.定制未来的自己 /40

##### 3.如果时间重来，你要知道的七件事 /47

#### 第三章 职业定位三部曲

##### 1.能力、兴趣与趋势 /55

##### 2.理想与现实的桥梁：职业探索 /70

##### 3.个人品牌创建与传播 /79

### 第二部分 自我管理

#### 第四章 拯救脆弱的大力士

##### 1.意志力的两面性 /89

##### 2.意志力与身体能量 /96

##### 3.外部动机和内部动机 /101

#### 第五章 让习惯自动运行

##### 1.习惯的真相 /105

##### 2.建立核心习惯 /112

##### 3.让习惯自动运行的三个步骤 /115

#### 第六章 拖延终结者

##### 1.无害拖延和有害拖延 /127

##### 2.打破拖延魔咒 /131

##### 3.保持专注的奥秘 /137

### 第三部分 自我发展

#### 第七章 个人能力发展

##### 1.从零基础到行业精英 /143

##### 2.强化工作调适能力 /156

##### 3.上任第一年，你会遭遇什么？ /164

#### 第八章 职场社交发展

##### 1.职场丛林法则 /173

- 2. 如何寻找自己的职场贵人 /184
- 3. 社交等级提升与价值整合 /190
- 第九章 打造职业云梯
  - 1. 快速突破职业发展四个层级 /203
  - 2. 升职加薪的秘密 /213
  - 3. 跳槽转行的思考和决策 /220
- 第四部分 自我优化
- 第十章 从优秀到卓越
  - 1. 战胜“胜利之疾” /235
  - 2. 刻意练习与能力升级 /241
  - 3. 卓越的问题解决者 /250
- 第十一章 优化效能之路
  - 1. 工作断舍离 /261
  - 2. 提高工作效能 /268
  - 3. 从工作复盘中寻找改善契机 /277
- 第十二章 突破职业极点
  - 1. 摆脱职业衰竭 /285
  - 2. 我们的“钟摆”正常吗？ /290
  - 3. 制订B计划 /301
- 附录 /310
- • • • • (收起)

[云梯：从新人到达人的职场进化论 下载链接1](#)

## 标签

职场

个人成长

职业规划

个人管理

自我成长

自我完善

管理

决策认知成长

## 评论

53/100在六神的直播课认识到虞莹老师，听她的线上分享课对于女性拼职场这块还是有很多不错的建议，比如女性对于别人的夸赞总是容易太谦虚，但是男性却会乐于承认并感谢，久而久之别人就会觉得是不是女性在职场上是不是真的不那么好；女性要多去拓展自己的人脉和弱关系等等。《云梯》这本书你可以看到虞莹作为资深HR和培训师，她的案例是积累的很详实的，和很多培训课一样带有很多引导性问题，如果一步一步跟着去做去实践肯定会收获很多，真的是很硬很干货的书籍，但是你也可以很明显感受到这本书吸收了很多“二手知识”糅合百家之长，包括精力管理、刻意练习、心流等等，如果她能把咨询和职场HR这块写得更深更细致的话，可能会更专更优秀。虽然结构很明显：自我定位、自我管理、自我发展、自我优化，但是还是不够太聚焦。

-----  
虽然是几本书的内容以职业发展为基线重新讲述，但是总结和附会得还不错。里面芒格和德鲁克一些话是亮点。互联网时代职业发展到头的时间也从40岁50岁阶段移到30岁左右，需要早点有自己的PlanB

-----  
大爱这本书了！！！全书都是干货。不是浮在空中的理论，而是拿来就可以实战的真枪实弹。在这个时间收到一本正确的书，实在是太幸福的一件事情。  
mark：需要二遍精读

-----  
[被浪费的时间，只要是自愿，就不算是浪费。]

-----  
可能是之前看过别的，感觉这本书是拼凑起来的。

-----  
从基层到管理的底层问题基本都点到了（涉及灰色地带似乎有意避过），文笔流畅，阅读体验感强，且值得反复咀嚼，就是有些案例挺奇怪的。当然，职场现实瞬息万变，运用之妙，存乎一心。

-----  
20180422-20180430  
去年8月在荔枝微课听了Elaine一节课，当即就决定买她的书，但那时并没有看。最近

打算重新求职，列了书单，花了一周时间把这本书看完（真是够慢的），很庆幸自己把该书列为第一本来看，给我的职业规划梳理了思路，并撑起了框架。全书可以说毫无废话和水分，不仅条理清晰，且所有列出的方式方法都是有理有据的。实在佩服Elaine的功底！

有些感同身受，新人比较需要～

虞莹是个资深的HR，从她的视角怎样从职场新人进阶精英。里面提供的许多方法也是可以运用，边看我就开始了边运用！

有一定的可取之处，不过也看见了诸多观点/测评/等的堆砌。取其精华吧

适合职场新人阅读以及工作不久的自我反思调整。

从界定能力优势、匹配发展兴趣、确定职业发展目标/自我定位；到致力于解决缺乏自律、存在拖延、毅力不足、效率低下等问题/自我管理；再到打破发展瓶颈，搞好晋升、跳槽、转行；并开拓管理视野、扩大管理幅度，实现职场目标/自我发展，最后讲如何帮助成熟的职业人处理各种职业危机/自我优化

随手翻翻

#190319##25#用时4个小时读完。  
这本书更像是作者的读书笔记，里面糅合了很多本书的内容，可以当作是一本入门读物。里面说的很多自我定位，锚定效应，以及后面说的改变自己的习惯，战胜拖延等内容都是有提及而没有说精。不过作者还是在文中加了很多内容出处，也就是推荐读物，有空可以当拓展阅读来读一下。

各种名词的堆砌 仅框架可取

-----  
读书区网红营销警告…看上去貌似有知识体系，能堆大把专业词汇，实际上东拼西凑，停留在表面。甚至好奇拿去查重是什么样。看着像ppt，读着像ppt，就十有八九…看看作者背景也就不奇怪了。读君一本书，胜刷好几年公众微信。也许能拿来学习如何做知识输出吧。如果大学没毕业，适合拿来快速翻翻，找到有意义的东西去拓展阅读。

-----  
现在真的是出书的门槛很低啊，大量的事例和书摘的堆砌，也能算做一本书？

-----  
主题写作和二手资料整理 实践性知识要落实在行动中 主题阅读和写作的范例

-----  
给作者的经历+1星，书看多了再看这本，就觉得没有太多的新意。

-----  
综合了一些主流的成功理论，还可以

-----  
[云梯：从新人到达人的职场进化论\\_下载链接1](#)

## 书评

Career Ladder/从新人到达人的职场进化论  
LinkedIn创始人里德-霍夫曼在《至关重要的关系》一书中指出：人才就业市场的运作方式就像一个自动扶梯。但如今面对就业市场萎缩与新的职场环境出现，如今这个扶梯变得越来越拥挤，在充满无限可能性的同时，也夹杂着不确定性。在这样外...

-----  
#焕婷书单# | 【今日阅读】 《云梯》 【作者介绍】  
虞莹，资深职场专家，现任上海高趣企业管理咨询有限公司总经理。拥有20年市场营销、管理经验，曾先后在事业单位、民营上市企业、港资企业、欧洲跨国咨询集团任职高管。2002年起，在欧洲排名第一的麦古利国际负责中国ICD(个人...

-----  
大家好，  
我刚看到引言中第一句话：“” 美国 “” 冰球运动明星韦恩-格雷茨基的名言 “我总是  
滑向冰球运动的方向，而不是等冰球到位再追。”  
我网上搜了下这位明星球员以及他的名言，英文版本是 “I skate to where the puck is  
going to be, not where it has been. - Wayne D...

-----  
[云梯：从新人到达人的职场进化论\\_下载链接1](#)