



从校园走向职场 你准备好了吗?

——2013 图书馆“毕业生职场书单”专题书目推荐

编者按:

毕业,意味着离开校园,走向职场,走向社会。出国、考研、公务员、国企或事业单位、私企、外企、创业、自由职业……哪个是你的菜?脸上的青涩还未褪去,就已成为职场新人,你想好要如何脱离学生角色,开始职场生活可能要面临的挑战了吗?青年人怀抱着梦想与激情展翅翱翔,将自己所学投入到社会建设中,以实现自己的人生价值和社会价值。然而理想与现实的交融碰撞很快就会让你觉得职场上要学的东西实在是太多了:职场生存规则、职场人际关系、职场竞争、职场压力、职场生涯的规划等等。离开只是开始,你准备好迎接人生新的机遇与挑战了吗?

为了献礼毕业季,给毕业生一份人生启航的人文关怀,图书馆结合现有馆藏,推出以“毕业生职场书单”为主题的专题书目,书目最后更是精心为大家搜集了十大经典职场电影,旨在大家能从阅读和观影中有所收获,从而更快更好地适应职场角色,展开人生更灿烂的旅途。

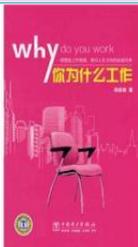
目 录

- [图书](#)
 - (1) [职场新人报到](#)
 - (2) [职场知多少](#)
 - (3) [职场你·我·他](#)
 - (4) [职场竞争与压力](#)
 - (5) [职场规划](#)
- [影视资料](#)



图书

(1) 职场新人报到



1《你为什么工作》

馆藏索书号:[B821/201016](#)

基本信息:邱庆剑著.北京:中国电力出版社,2010:213页

内容简介:本书针对职场苦于工作,缺乏幸福感的现象,从获取生存的物质基础、充实人生价值和提升人生境界,得到全面成长、有机会融入社会及让生命更加健康等五个方面剖析了工作的本质,同时,提出了工作的全新理念。

职场启示:工作的最大目的是有工作可做、财富转移符合自然法则。工作是生命的延续,工作是进入社会的唯一大门,工作让生命“加长”“加宽”。



2《摸着石头过河》

馆藏索书号:[B848.4/201325](#)

基本信息: 杨石头著.北京:北京大学出版社,2012:206 页

内容简介: 本书是杨石头历经五年酝酿,精心烹制的一锅火辣鲜香的“石锅饭”。以心灵为火,以体验为汤,锅里有暖暖的叮嘱,有鲜美的趣闻,有沸腾的斗志,和一点酸酸的回忆,再配上石头独家秘制的毒辣调料,定让你回味无穷。

职场启示: 当你浑浑噩噩混日子时,他是抽醒你的那一巴掌;当你失意迷茫找方向时,他是照进你心里的那一线阳光;一个百折不挠的职场英雄;一段曲折上升的职场传奇;一位真心为你鼓掌的职场导师;一名永不言败的战士。他——一颗特立不独行的石头。



3《我把一切告诉你》

馆藏索书号:[I247.57/201287](#)

基本信息: 万里依然著.北京:中信出版社,2012:2 册

内容简介: 本书特别之处在于,上午看下午就能用,根本不谈出身、学历、人脉、运气和诈道,只公布极易上手的思维模式和实操之道,只讲述刀刀见血,拳拳见肉,箭箭透靶的商战真功夫。

职场启示: 蓝小雨凭借“一颗奔腾的心”草根形象感染了众人。蓝小雨对掌控细节的偏执精神,做事要做狠做透的钻研精神,颠覆传统思维的创新精神,主动挖掘需求的超卓执行力,以及“沧海横流,方显英雄本色”的大气淡然,俨然成为青年人学习典范。



4《毕业出狼窝 工作入虎穴》

馆藏索书号:[I247.57/2010167](#)

基本信息: 青桐著.重庆:重庆出版社,2010:350 页

内容简介: 讲述初入职场前 5 年,一定会面对的挫折与机会,帮助你完成从校园到职场的华丽转身!她刚刚经历过的事情,你马上就要面对;她才遭受过的挫折,立刻就要来考验你;她所积累的成长的经验与窍门,现在就可以与你分享。大学毕业生叶子,经历了迷茫而无助的求职历程,终于进入一家以“铁血”闻名的世界级企业,成为一名最基层的员工。

职场启示: 刚开始工作的前 5 年,是一个职场新人一生中最重要的 5 年,这五年的表现,是今后所有事业发展的基石;这 5 年你获取的人脉、方法和资源,将一辈子受益无穷;如果这 5 年荒废了,你将极可能就此荒废一生!



5《将才:让年轻人少奋斗 5 年》

馆藏索书号:[F272.92/20119](#)

基本信息: 青桐著.重庆:重庆出版社,2010:350 页

内容简介: 本书专为有志成为职业经理人的人士量身打造,能够帮助职场新人缩短个人摸索与虚耗的时间,帮助企业培育中层管理人才,最终实现个人成长与企业跃升的双赢。

职场启示: 企业中真正奇缺的不是人才,而是将才!成功的管理者不是“监工”,而是“教练”。



6《通用就业力:快速融入企业 36 技》

馆藏索书号:[C913.2/20104](#)

基本信息: 邵志东编著.北京:中国计量出版社,2009:147 页

内容简介: 本书讲述了帮助职场新人快速融入企业的通用就业力,包括 6 种职业心态,和 10 种职业技能,并以此为基础,为职场新人们提供了 36 种快速融入企业的技能。

职场启示: 作为职场新人,请牢记:“忠诚是一种能力!”“全力以赴的工作态度是一种能力!”“自动自发工作是一种能力!”“责任、敬业、协作精神也是一种技能!”



7《专业只占 15% : 85% 的社会知识才是成功的关键》

馆藏索书号:[G647/200811](#)

基本信息: 王铂编著.北京:中国书籍出版社,2007:270 页

内容简介: 本书根据职场实际,从人际关系、学习能力、心理素质等诸多方面讲解职业生涯所需要的各种社会知识和成功经验,为刚刚踏入社会的职场新人充电、补课,帮助他们度过职业困惑,成就人生辉煌。

职场启示: 人际关系、学习能力、心理素质已经成为合格职业人“修炼”的必修课,走出校园的你,还要重新当一回学生。

[返回目录](#)

(2) 职场知多少



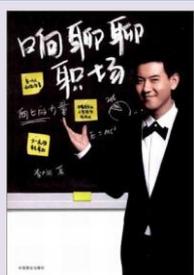
1 《职场礼仪》

馆藏索书号:[C912.1/200833](#)

基本信息:金正昆著.北京:中国人民大学出版社,2008:371页

内容简介:本书由知名礼仪专家金正昆教授撰写,分为办公礼仪、礼宾礼仪、仪式礼仪、社交礼仪、餐饮礼仪、服饰礼仪等六章,约30万字。其主要特点是兼具权威性、规范性、知识性、时效性与技巧性,可供党政机关、企事业单位与公司职员使用。

职场启示:在初次交往、公务交往、涉外交往等较为正式场合,每一位现代人都必须知礼、行礼、守礼。唯有如此,才能够内强个人素质、外塑组织形象、增进人际交往、优化人际关系。



2 《响聊聊职场》

馆藏索书号:[C913.2-49/201210](#)

基本信息:李响著.北京:中国商业出版社,2012:214页

内容简介:从刚刚毕业的大学生到职场人;从一个刚刚及格的职场人到气场强大的职场明星,每一步的成长都需要时间。如果你想快速成长,只有进入高压的环境。你得主动给自己提要求,让自己的业务能力更精进;还要具备处理人际关系的能力,懂得以人为本,以事为先;更要学习一些具体的方法,让你更好地实现自己的梦想。

职场启示:简单的事情重复做,就会变成专家;简单的事情用心做,就会成为赢家。肤浅的人,把自己所有的理想都写在脸上,真正能实现的人,是把壮志刻在心里。



3 《浮沉》

馆藏索书号:[I247.57/200869](#)

基本信息:崔曼莉著.西安:陕西师范大学出版社,2008:2册

内容简介:本书是一本中国当代长篇小说。小说以外企职场为背景,通过讲述职场上各色人物际遇的浮浮沉沉、潮起潮落,真实地展现了缤纷的职场风云和商战玄机。点滴的细节,串成完整而实用的职场生存法则,阴谋与阳谋相反相成,勇气和智慧并力齐发,构成最为惊心动魄的商界博弈大战。

职场启示:既然做了别人的马前卒,就得干马前卒的事,如果败局难以挽回,那就不妨努力为自己的将来捞住一点胜算吧。



4 《再启动》

馆藏索书号:[B848.4-49/201189](#)

基本信息:(日)大前研一著.北京:中华工商联合出版社,2010:229页

内容简介:每个人都需要实现自身的“再启动”。只有不断激励鞭策自己,果断重启,努力使自己的技能得到提升,才能水到渠成地跨越新平台,开启美好人生新篇章。本书以不满足于现状或者正面临职场危机,或希望提升自己,以利升迁的上班族为主要对象,促使他们利用职场“再启动”主动出击,扭转局面。

职场启示:禁止说“没有时间”。若想重新塑造崭新的自我,实现美丽的职场第二人生,不要把“没有时间”这句话挂在嘴边。



5 《这些道理没有人告诉你》

馆藏索书号:[C913.2/201218](#)

基本信息:杨萃先[等]著.北京:北京联合出版公司,2012:366页

内容简介:这是一本迄今为止最实用的求职工具书,很多大学生和白领纷纷感叹:“要是大一大二看到这本书就好了”,确实如此。它剖析HR审核简历的法则,帮你避开“简历海投”的弯路。它解析上百个面试问题,帮你避开“面试没底”的弯路。……有关求职面试最基本的道理,这本书通通告诉你,而不走弯路就是捷径。所以如此,是因为这本书的作者们都是过来人,曾咨询上万学生及职场案例,自己也都实现了职业成长与成功。这些咨询与经验使这本书呈现巨大的信息量,百试不爽的实战经验与方法,娓娓道来的知识与智慧……从这里,看到从求职前、求职中和求职后的道理与准备,让你提前透视求职面试全过程,面试求职一本通。

职场启示:职场新人五大误区: 1.只有专业没有专长; 2.只有朋友没有人脉; 3.只有网络资源,没有实际体会; 4.不善于和陌生人沟通; 5.不实战冲锋。

[返回目录](#)

(3) 职场你·我·他



1《心计:职场新人的成功之路》

馆藏索书号:[I247.57/2011255](#)

基本信息: NICHY 著.长春:北方妇女儿童出版社,2011:350 页

内容简介: 本书告诉你的,就是这样一套绝密职场生存法则。一名资深女设计师,四名职场新人,组成一个无坚不摧的设计团队。与客户斗,与竞争对手斗;更要与同事斗,与同期新人斗!拼心计,搏上位,论资本,战能力.....精彩好戏,震撼开场!

职场启示: 凡是职场高手,都有一套独家生存法则,轻易绝不传授与人。



3《20岁一定要学会搭建人际关系》

馆藏索书号:[C912.1-49/201115](#)

基本信息: 成果编著.北京:纺织工业出版社,2011:259 页

内容简介: 本书将告诉年轻读者怎样营造和维系人际关系,学习和掌握一些与人交往的实用技巧。其内容包括:七种关系决定人生格局、社交形象影响社交效果、职场人脉是人生的命脉等。

职场启示: 人际关系是人生最重要的资源,它不仅是日常生活中的润滑剂,也是事业成功的催化剂。人际关系就是财富,人际关系就是能力。独木难成林,20岁如果没有朋友,没有形成自己的人脉圈子,那么以后的人生往往更难成功。



4《人脉决定成败:构建圆通的人际关系宝典》

馆藏索书号:[C912.1-49/201013](#)

基本信息: 乔梁编著.北京:中国纺织出版社,2010:258 页

内容简介: 本书研究了影响人际关系最为核心的几个元素,从人脉、形象、沟通、宽容、尊重、诚信、职场人际关系、秘而不宣的“潜规则”以及看人和识人共九个方面,告诉你如何建立、维护和协调好各种关系的原则和技巧。

职场启示: 人际关系是人人要学的。因为一个人的成功,除了天时、地利和自身的努力之外,还离不开众多朋友的支持和帮助,也就是“人脉”。



5《工作中的大挑战:管理组织中的自我与他人》

馆藏索书号:[C912.1/200432](#)

基本信息: 塔克, M. L., 麦卡锡, A. M., 本顿, D. A. 著.北京:清华大学出版社,2004:370 页

内容简介: 《工作中的大挑战》一书讨论了成为效的管理者所应掌握的技能 and 思想,它们可以使管理者在工作中做到游刃有余,创造一个更和谐而高效的环境。本书从管理学、心理学、社会学、人力资源管理 and 组织行为学等多重视角对若干理论和实践问题展于论述,内容丰富,观点亦可圈可点之处。

职场启示: 在竞争激烈的新经济环境中里,一个组织要实现持续的发展,越来越依赖于该组织中人力资源最大潜能的开发。而组织内部的单个成员要获得理想的职业生涯发展,除了掌握专业技能之外,还需要运用良好的人际关系技巧与方法来管理组织中的自我和他人。



6《菜鸟升职日记》

馆藏索书号:[I247.57/2012795](#)

基本信息: 谭一平著.南京:江苏文艺出版社,2011:208 页

内容简介: 本书通过一个虚拟的外企新人于雪敏锐而纯净的视角,展现职场生活的一幅幅画卷,是一本小说化的教材。以日记的形式反映职场菜鸟的日常生活,有故事,有讨论,有迷茫,有心得,有总结,即实用又深邃。为刚刚踏入“职场江湖”的职场菜鸟或是即将踏入“职场江湖”的职场准菜鸟介绍了一些职场待人接物的常识和职场的基本规则。

职场启示: 新人忌语——“我是新来的”。



7《公司“菜鸟”成为职场“牛人”的完全教程》

馆藏索书号:[B848.4-49/201047](#)

基本信息: 邓琼芳著.北京:北京工业大学出版社,2010:241 页

内容简介: 《公司“菜鸟”成为职场“牛人”的完全教程》内容简介: 职场沉浮。职场“菜鸟”要想真正了解职场,明晰职场的各种法则,就须提升,就须修炼。从而真正了解职场的真谛。提升职场生存能力,完成从“菜鸟”到“牛人”的蜕变。

职场启示: 职场沉浮一个人的职场生存能力强,则能够在“厮杀”中胜出;生存能力弱,自然被职场所淘汰。

[返回目录](#)

(4) 职场竞争与压力

1《职场心理减压手册》

馆藏索书号:[B842.6/20085](#)



基本信息:刘远碧编著.北京:光明日报出版社,2007:228 页

内容简介:本书针对在职场工作者的心理,阐述如何应对各方面的心理压力,并例举了一个个生动形象的例子,旨在帮助职场朋友们树立良好的健康的心态,在职场中处于领跑位置。全书共分为九个部分,具体包括:交际拓展中的心理减压;领导关系的心理减压;同事关系的心理减压;客户关系的心理减压;事业追求中的心理减压;口才提升事业心理减压;细节推动成功心理减压;保持宽容心理减压;保持乐观心理减压。

职场启示:你可以承认存在着乌云,但别忘了乌云边缘的光明。

2《让幸福来敲门》

馆藏索书号:[B848.4-49/201237](#)



基本信息:《搜狐职场一言堂》栏目组著.北京:中华工商联合出版社,2011:201 页

内容简介:本书浓缩了《搜狐职场一言堂》近百名国内外专家的培训精华,从工作减压、工作心态和工作方法三个层面进行阐释,让读者在轻松阅读中把自己的工作心态、工作状态,乃至生活状态调整到最佳,轻松获取真正的幸福。

职场启示:职场成功不是一蹴而就的事,心态平和,渐入佳境,你追求的东西自然就会“上钩”。

3《职场竞争力:一位企业中层管理人员的职场感悟》

馆藏索书号:[F279.23/2012110](#)



基本信息:李发文著.北京:清华大学出版社,2012:237 页

内容简介:本书详细记录了作者从事基层管理实践中遇到的问题,以及反复思考后的感悟,从中可以看到企业基层管理干部的成长过程。全书通过 65 篇文章讲述基层干部管理企业每天都会碰到的烦心事。内容包括:接受不同意见、担当、多做一点又何妨、给工作注入灵魂、剪掉不必要的枝桠、不卷入派系斗争等。

职场启示:琐碎的时间是珍珠。善待那些来之不易的表达和意见。为工作注入灵魂。与其烦恼,不如思考。

4《发掘你的竞争力:大学不知道 2》

馆藏索书号:[C913.2-49/20115](#)



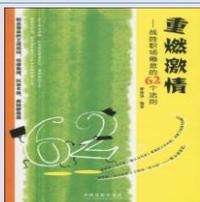
基本信息:李令彬著.沈阳:万卷出版公司,2010:258 页

内容简介:为什么好学生没有出路,坏学生反倒大有出路?普通学生可以战胜北大清华学生跨进 IBM;高中生可以年薪百万,搏击基金经理;小出纳可以成为猎头公司的抢手货;为什么好学生却只能在低端人才竞争中激烈搏杀?……读这本书,你将换来的是:学会取舍,抓住人生发展的关键点;有效地完成自己的工作和学业;停止无谓重复,学会在每一次机会中提升自己;搭建人脉和职业平台,高效完成计划;更好地赚钱,留出时间做你热爱的事。最为重要的是,它将教会你如何更加聪明(而不是更加卖命)地工作,为企业获得更多的利润,更快得到加薪升职,走出职业发展新路径。一旦学会打造无可替代的高端竞争力,你将在不断自我升值中快乐谋生,享受生活,既能玩个痛快,又能干得漂亮!

职场启示:真正的求职不是被动应聘,而是一系列调查、研究、访谈、体验、决策、行动、反馈等等的过程,工作不是用来装饰你毕业时的门面,它是你离开校园后很可能要开始的主要生活方式——想想吧,现在就需要你的一点点专业精神!

5《重燃激情:战胜职场倦怠的 62 个法则》

馆藏索书号:[B842.6/201123](#)



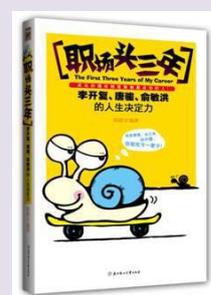
基本信息:廖康强编著.北京:中国法制出版社,2010:199 页

内容简介:本书是针对职场人士在中作几年后产生职场倦点与压力、工作缺乏激情的状况,提出如何战胜这种阻碍个人发展的倦点情绪,帮助读者以压力管理、寻找工作价值等方面来重新点燃工作激情。

职场启示:人生布满了荆棘,我们想的唯一办法是从那些荆棘上迅速跨过。

[返回目录](#)

(5) 职场规划



1《职场头三年: 李开复、唐骏、俞敏洪的人生决定力》

馆藏索书号:[C913.2/20115](#)

基本信息:张超编著.长春:北方妇女儿童出版社,2010:226 页

内容简介:工作头三年,有的人颗粒无收,有的人硕果累累……当初同样的成绩单,却有不一样的发展,这是为什么?成功的人,他们在头三年都做了什么?本书融合了李开复、唐骏、俞敏洪的成功经验,以他们在现实工作中的智慧表现为范本,从职业定位、认识社会、搞关系、说话做事的方法到职场抗挫力……都给出了科学的指导。并且结合你身边小人物的升职与发展小故事,给你的职业生活提供一个最专业的参考,助你走好职场第一步,一步顺,步步顺!

职场启示:职场头三年是非常关键的三年,这种影响可以左右甚至决定你的一生。职场头三年,有些道理你晓得,你就可以在职场如鱼得水;如果你不懂,你就会吃亏一辈子。



2《职业定位决定你的人生》

馆藏索书号:[C913.2/201121](#)

基本信息:王兴权著.北京:中国法制出版社,2010:171 页

内容简介:社会的职业资源是有限的,人的精力、能力和时间也是有限的。在一个人口大国里,各行各业都有很多的从业者和竞争者。大学毕业生如何才能择到业,择好业?科学地进行职业定位无疑是最有效的方法之一。本书内容包括:人生定位——管理你的理想;自我定位——找到未知的自己;环境定位——确定人生版图;职业定位——探索工作世界等。

职场启示:很多时候方向比努力更重要,若方向不对,走的越快,错的就越远。



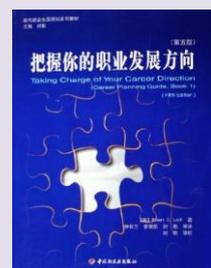
3《二十几岁积聚人力 三十岁铸就实力》

馆藏索书号:[C912.1-49/201220](#)

基本信息:郑小兰编著.北京:华龄出版社,2012:155 页

内容简介:十岁比智力,二十岁比体力,三十岁比专业,四十岁比人脉。二十几岁的人开始种下自己人脉的种子,经过三十岁的精心培育,四十岁的时候便能款享花朵的芳香和果实的甜美。本书就是教你如何去拓展、维系人脉的宝典。

职场启示:人脉就是财脉,关系就是实力。人脉的重点并不是说你有多少朋友,多少关系,而是在于每个朋友都愿意尽心竭力地帮助你,扶持你,将你推上成功的顶峰。



4《把握你的职业发展方向》

馆藏索书号:[C913.2/200613](#)

基本信息:(美) Robert D. Lock 著;钟谷兰,曾垂凯,时勤等译.北京:中国轻工业出版社,2006:534 页

内容简介:本书帮助读者在设立职业目标的同时,更教会读者一整套职业决策技能。它不仅说明了什么是“职业生涯规划”,更一步步地带领读者通过阅读、思考、各种练习、活动和量表,认识工作世界,了解具体职业,探索自我,并最终做出正确的职业决策。

职场启示:工作是我们生活的核心和重要保障。职业生涯规划要求你去探索在自己周围和自己身上正在发生什么。了解职业环境,审视自己独特自我的个性特征,通过对自己和职业领域的探究,做出职业生涯规划决策,使自己的生活变得更有意义。



5《赢在第四起跑线:大学生职业生涯规划》

馆藏索书号:[C913.2/20123](#)

基本信息:苏文平编著.北京:机械工业出版社,2011:236 页

内容简介:本书在对西方职业生涯规划理论深刻理解的基础上,依据多年本科教学、师资培训获得的本土化应用经验总结,系统介绍了适合中国当代大学生特点的职业规划的步骤、方法。全书共分四部分(生涯唤醒,认知自我与认知外部世界,生涯目标决策、行动规划与实施,个人职业生涯规划管理),以大学新生的视角为切入点,吸纳国内外大学生职业生涯规划指导理论与实践的最新成果,呈现近五年来对多学科不同专业的本科生尤其是低年级本科生的生涯规划指导成果,以求趣味性、科学性与实践性相结合,理论性与实践性相统一。

职场启示:你的过去选择了你的现在,你现在所做的一切同样选择着你的未来。

[返回目录](#)

影视资料

1 《离骚(2004)》

导演: 苗苗

编剧: 詹浩 / 赵楠

主演: 刘骥才 / 陈甜 / 魏群 / 黄鹤 / 陈楸帆

类型: 剧情

剧情简介: 研一学生眉熙某天在学校中与三个陌生人的先后偶遇, 激发她根据自己的感受和经历虚构了一个关于毕业故事:程淀和纪语, 一对经历了三年波折爱情的情侣, 面临着毕业的压力。程淀的摇摆和犹豫让纪语颇为不满, 双方的矛盾不断加剧。而他们身边的朋友也有各自不同的烦恼。在种种或迷惑或失落的际遇中, 一群年轻人各自体会着属于毕业生特有的夏天的味道, 开始新的旅程。当踌躇满志的眉熙想把这个故事拍成电影时, 合作的伙伴却质疑不断。在讨论和争执中, 眉熙对熟悉的毕业又有了新的认识, 萌生了截然不同的拍摄计划.....

播放地址:1. http://v.youku.com/v_show/id_XMTI1NjA5OTA0.html

2. http://v.youku.com/v_show/id_XMTI1NjA4ODI4.html

3. http://v.youku.com/v_show/id_XMTI1NjA5ODg4.html



2 《我毕业了(1992)》

导演: 王光利

类型: 纪录片

剧情简介: 这部电影片纪录了北京 1988 级大学生 1992 年毕业时的情形, 展现了那一代年轻人对于生活、爱情、政治、性的种种观念。为他们的青春做出另类注解的同时, 也为那个时代留下了珍贵的影像记忆。对正在失去的 1980 年代理想主义的体认和感伤, 《我毕业了》是迄今为止最好的表达。法国卢浮宫将此片拷贝为馆藏。1992 年, 拍摄了一部以大学毕业生心态为题材的实验型纪录片《我毕业了》, 该片在欧美、亚洲等 20 多个国家播映并获得好评; 1997 年, 王光利拍摄完成了他的第一部电影《处女作》, 先后参加温哥华、鹿特丹、新加坡、福冈等 20 多个国际电影节, 美国著名的《综艺》评论说: “从没有学过电影的王光利的作品将可以作为电影学府的教材”;

播放地址: http://v.youku.com/v_show/id_XNTQyMjQ5MTg0.html



3 《毕业(2012)》

导演: 冬子

主演: 周星彤 / 赵群 / 吕永振

类型: 纪录片

剧情简介: 《毕业》跟拍大四学生一年, 记录了江苏无锡江南大学三个大学毕业生的毕业: 一个搞摇滚却找不到工作的东北男生、一个创业却被骗的南方女生以及一对为未来担忧的女同。

播放地址: http://v.youku.com/v_show/id_XNDQyMzA2OTcy.html



4 《毕业后的大多数(2011)》

导演: 贞子剑

类型: 纪录片

剧情简介:《毕业后的大多数》拍摄的是一帮出生在八零年代的青年们,随着教育改革,大学的大规模扩招,如今这一庞大的青年文化人群已成为当今社会的主要劳动力。他们毕业后的生活状况,以考研、公务员、房子、婚姻等社会热点为载体,记录了跨出校门的生活对大学生们意味着什么。展现大学毕业生们看似不同却又相同的生活。凤凰纪录片大奖:毕业后的大多数。取材于大多数大学毕业生的现实生活,展现理想与现实背道而驰的无奈,生活的细节完美再现了毕业后的种种心酸,无论是即将毕业的你,还是刚刚进入大学校园的你,应该都能从中得到自己的启发。

播放地址: http://v.youku.com/v_show/id_XNDY1MDI5MTY4.html



5 《杜拉拉升职记》

导演: 徐静蕾

编剧: 王芸 / 赵梦 / 徐静蕾

主演: 徐静蕾 / 黄立行 / 莫文蔚 / 吴佩慈 / 李艾 / 王菁镁 / 罗异

类型: 剧情 / 喜剧 / 爱情

剧情简介:杜拉拉是个初入职场的白领,由于前任老板总是对她性骚扰,所以她决定跳槽,进入了著名跨国企业DB。DB的销售部金牌经理王伟(黄立行饰)与HR副总监玫瑰(莫文蔚饰)是一对地下情人,但是由于两人的工作压力都很大,以至于谁也无暇顾及家庭,双方大方分手。杜拉拉刚来DB,遇到了互相斗法的伊娃(李艾饰)和海伦(吴佩慈饰)。因为一次巧合,在电梯里邂逅了患有幽闭恐惧症的王伟,两人从此熟识。因为总公司高层要来中国分公司视察,因此中国区总经理和HR主管商量要重新装修公司。然而玫瑰却在此时患病需要动手术,其他人也避之不及,唯有初出茅庐的杜拉拉勇挑重担,并以其坚强不屈完成了这个重大的任务,受到了上司的赏识。而且,公司还在泰国举办了庆祝派对,期间杜拉拉与王伟擦出了爱情的火花,但是这段办公室恋情却遭遇了重重的阻力.....

播放地址: <http://www.letv.com/ptv/ppplay/13852/1.html>



6 《穿PRADA的恶魔(2006)》

导演: 大卫·弗兰科尔

编剧: 艾莲·布洛什·麦肯纳

主演: 安妮·海瑟薇 / 梅丽尔·斯特里普 / 艾米莉·布朗特 / 斯坦利·图齐 / 西蒙·贝克 / 艾德里安·格尼尔 / 吉赛尔·邦辰

类型: 剧情 / 爱情

剧情简介:初涉社会的安德丽娅·桑切丝(安妮·海瑟薇饰)来到了著名时尚杂志《RUNWAY》面试,以聪明得到了主编米兰达·普雷斯丽(梅丽尔·斯特里普)的特许,让她担任自己的第二助理。开始的时候安德丽娅感到十分委屈,就算自己多努力工作也无法得到赞赏,经一位老前辈的指点便重新改造自己。工作越来越顺,甚至取代了第一助理在米兰达心中的地位,决定带着这个聪明的女孩前往法国。可安德丽的改变让她失去了男友及朋友的爱,令她非常矛盾。到达法国后,她得知了米兰达的地位不保了,没想到米兰达竟然牺牲自己多年的好搭档保住了自己的地位,此事令安德丽娅深感失望,有了抽身离去的想法,到底安德丽娅会何去何从?

播放地址: http://v.youku.com/v_show/id_XMzQONjg0NDI0.html



7 《当幸福来敲门》(2006)

导演: 加布里尔·穆奇诺

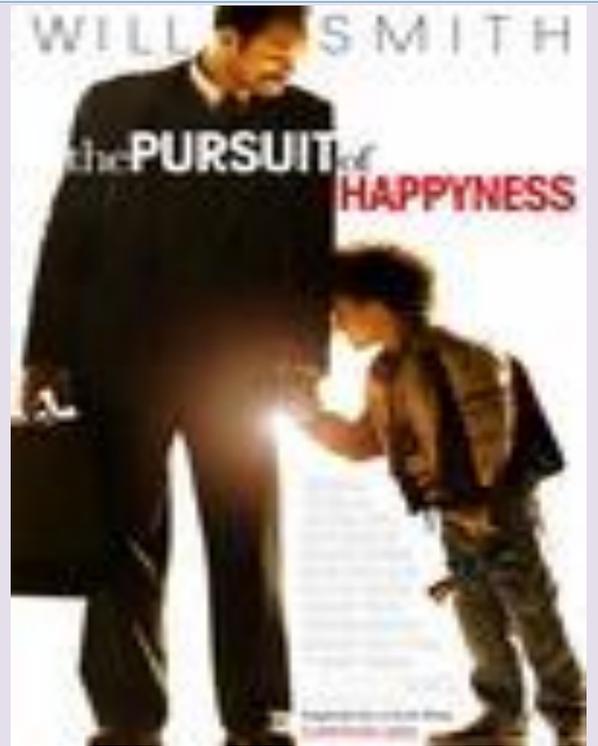
编剧: 史蒂文·康拉德

主演: 威尔·史密斯 / 贾登·史密斯 / 桑迪·牛顿 / 布莱恩·豪威 / 詹姆斯·凯伦

类型: 剧情 / 传记

剧情简介: 克里斯·加纳(威尔·史密斯 Will Smith 饰)用尽全部积蓄买下了高科技治疗仪,到处向医院推销,可是价格高昂,接受的人不多。就算他多努力都无法提供一个良好的生活环境给妻儿,妻子(桑迪·牛顿 Thandie Newton 饰)最终选择离开家。从此他带着儿子克里斯托夫(贾登·史密斯 Jaden Smith 饰)相依为命。克里斯好不容易争取回来一个股票投资公司实习的机会,就算没有报酬,成功机会只有百分之五,他仍努力奋斗,儿子是他的力量。他看尽白眼,与儿子躲在地铁站里的公共厕所里,住在教堂的收容所里……他坚信,幸福明天就会来临。

播放地址: <http://www.funshion.com/subject/play/36760/3/491520/1>



8 《肖申克的救赎》(1994)

导演: 弗兰克·德拉邦特

编剧: 弗兰克·德拉邦特 / 斯蒂芬·金

主演: 蒂姆·罗宾斯 / 摩根·弗里曼 / 鲍勃·冈顿 / 威廉姆·赛德勒 / 克兰西·布朗

类型: 剧情 / 犯罪

剧情简介: 其实这部电影适合所有为了将来打拼的人们——高考、考研、找工作、升职……它告诉你,无论如何,千万不要放弃。20世纪40年代末,小有成就的青年银行家安迪(蒂姆·罗宾斯 Tim Robbins 饰)因涉嫌杀害妻子及她的情人而锒铛入狱。在这座名为肖申克的监狱内,希望似乎虚无缥缈,终身监禁的惩罚无疑注定了安迪接下来灰暗绝望的人生。未过多久,安迪尝试接近囚犯中颇有声望的瑞德(摩根·弗里曼 Morgan Freeman 饰),请求对方帮自己搞来小锤子。以此为契机,二人逐渐熟稔,安迪也仿佛在鱼龙混杂、罪恶横生、黑白混淆的牢狱中找到属于自己的求生之道。他利用自身的专业知识,帮助监狱管理层逃税、洗黑钱,同时凭借与瑞德的交往在犯人中间也渐渐受到礼遇。表面看来,他已如瑞德那样对那堵高墙从憎恨转变为处之泰然,但是对自由的渴望仍促使他朝着心中的希望和目标前进。而关于其罪行的真相,似乎更使这一切朝前推进了一步……

播放地址: <http://www.funshion.com/subject/play/2224/1>



9 《人生不再重来(2011)》

导演: 卓娅·阿赫塔尔

编剧: 卓娅·阿赫塔尔 / Reema Kagti / 法拉汗·阿克塔尔

主演: 赫里尼克·罗斯汉 / 阿布依·多尔 / 法拉汗·阿克塔尔 / 卡特莉娜·卡芙 / 卡尔吉·柯伊切林 / Ariadna Cabrol / 纳萨鲁丁·沙

类型: 剧情

剧情简介: 卡比尔(阿布依·多尔 Abhay Deol 饰), 阿琼(赫里尼克·罗斯汉 Hrithik Roshan 饰), 依姆兰(法拉汗·阿克塔尔 Farhan Akhtar 饰)是大学时期被誉为三个火枪手的好兄弟, 大学毕业前约定要进行一次西班牙的公路旅行。三个男人来到西班牙, 挑战各自内心最惧怕的事物。怕水的阿琼学会了潜水, 寻觅到了自己终身的爱人, 潜水教练莱拉(卡特莉娜·卡芙 Katrina Kaif 饰)。在莱拉的影响下改变了以往金钱重于一切的观念, 明白了自由和快乐的真谛。依姆兰挑战了自己恐高的极限去参加跳机训练, 还如愿见到了自己的亲生父亲, 并且鼓起勇气发表了自己的诗歌。而最后三人一起参加了奔牛节, 在死亡的边缘挑战着内心的恐惧, 而卡比尔也敢于面对自己对于结婚的犹豫。最终这次旅行让他们变得强大的去面对各自生活中事业, 梦想, 婚姻的抉择。

播放地址: <http://www.tudou.com/albumplay/FuFnAOqOy-E/P6SZVo0ITKg.html>



10 《阿甘正传 (1994)》

导演: 罗伯特·泽米吉斯

编剧: 艾瑞克·罗斯 / Winston Groom

主演: 汤姆·汉克斯 / 罗宾·怀特 / 加里·西尼斯 / 麦凯尔泰·威廉逊 / 莎莉·菲尔德 / Michael Conner Humphreys / 海利·乔·奥斯蒙

类型: 剧情 / 爱情

剧情简介: 也许你进入职场后会觉得自卑, 比你有能力的人简直太多了, 你有多么的不起眼! 但是你总会比智商只有 70 的阿甘强吧! 成功, 不只靠才能, 阿甘成就了一个美国式的传奇, 善于把握机遇的你能成就自己的传奇! 阿甘于二战结束后不久出生在美国南方阿拉巴马州一个闭塞的小镇, 他先天弱智, 智商只有 75, 然而他的妈妈是一个性格坚强的女性, 她常常鼓励阿甘“傻人有傻福”, 要他自强不息。

播放地址: <http://video.sina.com.cn/vb/72029822-1273357642.html>

