

<<大学生职业生涯规划指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划指导>>

13位ISBN编号：9787030271815

10位ISBN编号：7030271815

出版时间：2010-5

出版时间：魏潞、李广才、金宏章、高铁春 科学出版社 (2010-05出版)

作者：金宏章，高铁春 著

页数：211

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>

<<大学生职业生涯指导>>

前言

大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。

党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。

教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发[2004]16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。

多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。

但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。

实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。

。

2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。

2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。

教材从指导思想上，贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，紧密结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。

六本书的内容分别为主课程教材《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》、供教师使用的《大学生心理健康教育（教师用书）——理解·规范·提高》、供学生课外阅读的《大学生心理自助读本——感悟·求实·升华》，以及帮助学生提升心理素质和应对实际问题能力的《大学生成功心理训练——关注·进取·目标》、《大学生朋辈心理辅导——交往·互助·成长》、《大学生职业生涯指导——规划·发展·未来》。

这套教材不仅丰富了课程体系和教学内容，而且在教学规律、教学方法的认识以及运用等方面做了深入的思考。

这套教材在帮助大学生了解心理健康的基本知识、优化个性心理品质、增强心理调适和社会适应能力，以及促进大学生全面发展和健康成才等方面将发挥更大的作用。

<<大学生职业生涯规划指导>>

内容概要

《大学生职业生涯规划：规划·发展·未来》以职业生涯规划理论为依据，以专项活动为线索，注重理论与实践的结合，介绍职业生涯规划的知识与实践方法，让学生学起来有兴趣，体会起来有启发，做起来有方法。

《大学生职业生涯规划：规划·发展·未来》力争铺设一条教与学、学与用、理论联系实际的有效路径，促使学生走出课堂，了解职业与实际工作的具体问题，提高职业素养，实现质的飞跃。

“规划、发展、未来”，大学生未来的职业发展之路，唯有规划。

创新与突破！

《大学生职业生涯规划：规划·发展·未来》可作为教师开设课程的教材，辅导员、班主任开展班级生涯规划活动的参考用书，大学生自行从事生涯探索团体活动的指导用书。

作者简介

魏潋，哈尔滨工程大学党委副书记、副校长，教授、博士研究生导师，中国高等教育学会学生工作研究分会常务理事，黑龙江省高校思想政治教育研究会副理事长，黑龙江省高校心理咨询专业委员会主任委员。

主要研究领域：马克思主义理论与思想政治教育。

曾发表《校园文化对大学生道德观念的影响》、《“三个代表”重要思想对中国共产党执政规律的揭示》等论文30余篇。

李广才，黑龙江科技学院党委副书记兼纪委书记，教授、硕士研究生导师，中国高等教育学会学生工作研究分会副理事长，黑龙江省航空学会副会长。

黑龙江省高校学生工作研究会副理事长。

主要研究领域：高等学校思想政治教育。

曾主编《立志·成才择业》等5部教材，发表论文30余篇。

<<大学生职业生涯指导>>

书籍目录

序前言第一章 职业生涯概述第一节 大学生职业生涯探索中存在的问题 / 1一、职业生涯不确定现象 / 1二、职业生涯探索与定向 / 4三、大学生职业生涯发展任务 / 5四、单元活动 / 6第二节 职业生涯彩虹 / 7一、职业生涯彩虹简介 / 7二、生涯彩虹图的应用 / 11三、单元活动 / 14第三节 职业生涯规划概述 / 15一、职业生涯的含义和类型 / 15二、职业生涯的发展型态 / 19三、职业生涯规划的含义、内容、特征和意义 / 21四、单元活动 / 23第四节 职业生涯规划的操作 / 25一、职业生涯规划的基本要素 / 25二、职业生涯规划的模式 / 27三、单元活动 / 29第二章 职业生涯的自我探索第一节 自我探索是职业发展的前提和基础 / 34一、自我探索与自我发展的关系 / 35二、自我探索对大学生涯发展的意义 / 35三、单元活动 / 37第二节 大学生认识自我的维度与方法 / 37一、职业自我的结构 / 38二、认识自我的方法 / 39三、单元活动 / 41第三节 个性倾向性与自我职业探索 / 41一、个性倾向性与职业选择 / 42二、认识自己的职业个性倾向 / 55三、单元活动 / 57第四节 个性心理特征与自我职业探索 / 61一、个性心理特征与自我职业选择 / 61二、认识自己的职业个性心理特征 / 70三、单元活动 / 73第三章 职业生涯的社会探索第一节 职业与社会 / 76一、职业及其种类 / 76二、职业认知 / 84三、职业需求 / 85四、企业选才的动机、标准 / 92五、单元活动 / 100第二节 环境因素分析 / 102一、自我环境认知 / 102二、外部环境因素分析 / 104三、单元活动 / 113第四章 职业生涯决策与规划第一节 职业选择与决策 / 116一、职业发展决策的概念与理论 / 116二、职业锚理论 / 119三、大学生职业决策的困惑 / 120四、理性做好职业决策 / 123五、单元活动 / 125第二节 职业生涯规划步骤与方法 / 128一、职业生涯规划步骤 / 129二、职业生涯规划的方法 / 131三、单元活动 / 137第三节 职业生涯规划的实施 / 146一、职业生涯规划的有效实施 / 147二、职业生涯规划评估与调整 / 150三、克服职业生涯规划实施的阻力 / 154四、单元活动 / 155第五章 成功心理训练与职业发展第一节 对成功的正确认识 / 159一、一元化成功的误区 / 159二、多元化成功的内涵 / 162三、单元活动 / 166第二节 情商培养与职业发展 / 167一、情商的内容与影响 / 167二、大学生情商的培养 / 171三、单元活动 / 174第三节 人际交往与职业发展 / 176一、人际交往的原则与方法 / 176二、职场中人际交往的策略 / 179三、单元活动 / 182第四节 潜能开发与职业发展 / 184一、认识潜能 / 184二、潜能的开发与利用 / 185三、单元活动 / 191第五节 自主创业与职业发展 / 191一、创业者的素质 / 192二、大学生自主创业的优势领域 / 196三、大学生自主创业的方法 / 197四、单元活动 / 198第六章 全书回顾与脚第一节 本书内容回顾 / 203一、如何进行个人职业规划 / 204二、影响个人职业生涯的因素 / 205三、人生目标管理 / 206第二节 评估与反思 / 207一、课程目标的实现评估 / 207二、有关“职业生涯规划”问题的反思 / 208参考文献 / 210

章节摘录

插图：人的一生职业历程，有着种种不同的可能：有的人从事这种职业。

有的人从事那种职业；有的人一生变换多种职业，有的人终身位于一种职业上；有的人不断追求事业成功，有的人穷困潦倒、无所作为。

造成人们职业生涯差异的原因，有个人能力、心理、机遇方面的问题，也有社会环境与社会政治、经济、文化因素的问题，个人方面的问题实际上也受社会环境的影响。

设计好个人的职业生涯，以最合理的途径进入最恰当的职业岗位，人职以后顺利地适应工作，以后又有良好的职业机遇，这些均为社会各方面所重视。

社会的发展，使得人的主体地位开始受到重视，人的自我意识得到强化。

随着我国人事制度的改革，个人开始在人生道路上积极探索，力图在社会机遇较多的条件下有目的地设计职业生涯。

例如，出于自身要求选择合适的职业，根据自己职业经历及其他便利改变现有职业，在适当的岗位上得到发展晋升、退休后还要“老有所为”等，这样，对各个年龄段和各个职业阶层的人来说，都产生了职业生涯的规划、调整、完善的问题。

处于改革这种大变动时期，改革及其所带来个人发展的社会、经济、政治、文化环境的一系列巨大变化，既给人们提供了个人发展的良好机会，也给人们带来了职业风险。

改革及其一系列变化，其本身也有一定的方向、幅度、损益的不确定性。

因此，从全方位的角度把握问题，从自己一生的发展角度看问题、处理问题，解决个人在各个时期的职业生涯发展问题是至关重要的。

<<大学生职业生涯规划指导>>

编辑推荐

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>