

<<职业奠基人生>>

图书基本信息

书名：<<职业奠基人生>>

13位ISBN编号：9787040328493

10位ISBN编号：7040328496

出版时间：2012-10-01

出版时间：高等教育出版社

作者：江俊文 编

页数：306

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>

<<职业奠基人生>>

内容概要

《职业奠基人生：大学生就业与创业》根据大学生成人成才的特点和教育教学的规律，从大学生就业创业的挑战和机遇、职业抉择与职业准备、就业创业的战略策略和方法技巧、职业适应与职业发展等方面，展开了循序渐进、系统全面的探索研究。

《职业奠基人生：大学生就业与创业》包括职业生涯规划指导、就业指导 and 创业指导三大内容，坚持以就业能力与创新创业能力培养为重点和主线，注重学生当前择业需要与长期全面发展、外在“包装”宣传与内在素质提高的结合，注重内容的时代性、趣味性、实用性和可操作性。

《职业奠基人生：大学生就业与创业》可供大学生就业创业学习参考，也可供相关人员借鉴利用

<<职业奠基人生>>

书籍目录

导论 挑战与机遇第一节 时代呼唤新型人才一、变革中的世界和中国二、我国人才市场需求状况及其变化趋势三、当代社会需求变化挑战大学生的素质能力第二节 大学生就业与创业形势一、聚焦大学生就业形势二、聚焦大学生创业形势第三节 迎接挑战和机遇一、机遇青睐有准备的头脑，挑战考验探索者的心智二、树立科学人才观，塑造新型人才三、创新治学模式，开启美好人生上篇 抉择与准备第一章 职业抉择与职业情操第一节 职业理想与职业选择一、立志高远，做一个高境界的人二、认清自我，实现人职匹配三、认识社会，寻找最佳位置第二节 个人职业生涯规划一、以最佳方式做择业决策二、规划职业目标，搞好个人职业生涯设计三、打造你满意的职业生涯规划第三节 职业道德修养一、职业道德的内涵和作用二、增强职业意识，遵守道德规范三、培养职业情感，增强责任意识第四节 职业心理素质修养一、激发潜能，锻炼职业心理素质二、未雨绸缪，防范常见的择业心理问题第二章 就业与创业的知识准备第一节 掌握职业基本知识一、了解就业创业的特点与类型二、理解社会职业相关原理三、把握职业岗位变化对就业创业的影响第二节 掌握求职择业必备知识一、掌握就业方式，了解就业渠道二、掌握就业程序，增强规则意识三、掌握就业制度，提高政策的了解水平四、掌握就业法规，增强法治观念第三节 掌握创业必备知识一、把握影响创业的几大要素二、掌握自主创业的方式路径和程序步骤三、掌握公益创业的方式路径和程序步骤四、掌握创业政策和法规第三章 就业与创业能力准备第一节 科学制订能力培养方案一、了解适应目标职业所需的个人能力二、分析个人能力的长处和短处三、设计和修正个人能力培养方案第二节 提升基本能力一、铺路搭桥，提升通用能力二、打造实力，提升专业能力三、打磨绝技，提升特殊才能第三节 提升创新能力一、强化创新精神，构筑创业前提二、提升创新创业能力，打造核心竞争力三、掌握创新技能，确保创新实效中篇 方法与技巧第四章 自主就业实务第一节 求职材料的制作和呈递一、求职材料制作技巧二、求职材料呈递技巧三、博采求职信息，抢抓就业机遇四、呈递求职材料后的注意事项.....下篇 未来与发展

章节摘录

1) 应扩大个人交往，在日常实践中锻炼成长。

无论家庭、学校还是小团体，都是社会的一个缩影，在每一种不同的圈子里，我们都可能遇到不同的问题需要随时处理，因而可以从不同的方面锻炼自己的应变力。

只有首先学会应对各种各样的人，才能进一步应对各种复杂环境；只有提高自己在较小范围内的应变能力，才能进一步应对更为复杂的社会问题。

因此要努力扩大交往范围。

实际上，扩大自己交往范围的过程，也是一个不断实践锻炼的过程。

2) 应加强自身修养，克服不良习惯和惰性。

提高应变力，需要雄厚的文化功底，知识面要广，业务方面的知识要精，因此要加强文化学习。

提高应变力，需要良好的思想和心理素质，要遇事沉着冷静，学会自我的检查与监督、控制与激励，因此要加强思想修养和心理修养。

提高应变力，需要克服不良习惯和惰性。

假如你遇事总是迟疑不决、优柔寡断，就该主动地锻炼自己分析问题、解决问题和迅速果断作出决定的能力。

假如你做事总是贪多求大、半途而废，那就要量力而行，从小事做起，努力控制自己，不达目标不罢休。

3) 应掌握应变技巧与方法。

多参与富有挑战性的实践活动，比如主持节目，交流研讨，解决纠纷，等等。

多联想，多尝试，创设一种情景来锻炼自己。

比如在准备一次演讲，或组织一次活动，或是准备一场辩论赛时，准备好自己要说的话之后，应想想别人会说什么，再想想自己应该如何应对。

在交流中控制语速，要节奏适中，张弛适度，不要太快，以便给自己留下一定的思考时间。

善于聆听，不要对方说出一句不同意见就马上反驳，让他多说两句也无妨，其实也是给自己留下思考时间。

还有面带自信的微笑，喜怒不露，等等。

(2) 增强自我控制力 自我控制力是指一个人在意志行动中善于控制自己的情绪，约束自己的言行，简称自制力。

“胜己者，胜天下。”

”自制力对个人成功十分重要。

优秀的创业者都具有良好的控制力，能够控制自己的情绪，冷静积极地把事业向前推进，不会轻易为外界所影响。

1) 增强自我控制力，要强化“三控”：一要强化控制意识，即要加强企业管理者对于控制的主动性、自觉性；二要控制情绪，每个人都有“闹情绪”的时候，因此要告诫自己时刻保持清醒的头脑；三要控制行为，凡事看行动，这是最重要的。

2) 增强自我控制力，要有“三怕”，即要“怕”制度，“怕”领导，“怕”群众。

这里讲的“怕”，指自我约束，包含遵守、服从、敬畏的意思。

“怕”制度就要遵守规章制度。

只有人人遵守组织的规章制度，不做特殊公民，制度才有威力，管理才有效果，治理才能顺利。

其“怕”领导就要服从领导。

如果你希望在组织中获得更大的自由发展，那么就必须学会服从。

“怕”群众就是端正心态，以普通人的身份虚心乐意接受群众的监督。

3) 增强自我控制力，要养成“三好”，即要有好的作风、态度和习惯。

一要养成良好的作风。

要牢固树立马克思主义的世界观、人生观、价值观，不断夯实廉洁自律的思想道德基础，筑牢拒腐防变的思想道德防线。

<<职业奠基人生>>

二要养成好的工作态度。

一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。

三要养成好的习惯。

有人说性格决定命运，而性格又是习惯养成的。

因此可以说，习惯决定你的命运，习惯决定你的成功。

.....

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>