

<<大学生职业生涯规划指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划指南>>

13位ISBN编号：9787111259572

10位ISBN编号：7111259572

出版时间：2009-3

出版时间：机械工业出版社

作者：夏光

页数：279

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>

## <<大学生职业生涯规划指南>>

### 前言

“大学生职业生涯规划指南”是我国大学生就业教育课程设置方案的一门专业课程。

本书是作为大学本科就业教育的教科书来编写的，其内容可供32学时至36学时课程使用，同时也可供夜大、电大、函大及其他就业者使用。

本书共分八章，不同的使用者根据实际情况可全部使用或部分使用。

编者在编写过程中，遵照如下原则，力求使本书能够充分体现系统性、前沿性、实践性、唐发性的特点。

(1) 系统性。

本书严格按照大学生职业生涯规划指南的理论与实践的要求将大学生职业生涯规划指南分为理论与实践两大部分来展开，系统性强且覆盖了目前国内大学生职业生涯规划指南的主要内容。

(2) 前沿性。

本书全面介绍了大学生职业生涯规划的最新理论与技术方法，可供参考。

(3) 实践性。

本书作为本科生教材，特点之一就是案例教学引入教材与教学实践中，对学生课前课后阅读、自学提供了极大的方便，能增强学生学习的兴趣与自觉性，因此有可能带来好的效果。

(4) 启发性。

作为以大学本科生为主的教材，严谨地将此书定位于基本概念、基本原理、基本理论与基本方法。同时，注意结合实践，做到内容全面、深入浅出。

本书共八章，其中第一、二、六、八章由夏光与付永佳完成（其中研究生张金玲、郑月做了大量资料收集、整理与校对工作），第三、四、五、七章由付永佳与夏秋完成（其中研究生刘金波、郑月、漆文做了大量资料收集、整理与校对工作），全书由夏光与付永佳做总体编辑与修改。

由于这门以本科生为主的课程处于起步与发展阶段，我们的水平和经验有限，加之编者是在时间比较紧的情况下完成的，同时，本书肯定有遗漏与表示不到之处，所以真心地欢迎读者对本书提出批评指正。

在编写本书过程中得到了吉林大学就业指导中心的大力帮助，在此表示衷心感谢。

## <<大学生职业生涯规划指南>>

### 内容概要

本书分两大部分共八章。

第一部分大学生职业生涯规划理论，包括职业与人生发展，大学生活与职业起步，大学生职业生涯规划理论及规划，大学生职业生涯规划的基本内容。

第二部分大学生职业生涯规划实践，包括大学生职业生涯规划与就业，大学生求职方法与技巧，大学生就业权益及保护和大学生职业生涯的第一次实践等内容。

不同的使用者根据实际情况可全部使用或部分使用。

编者在编写过程中，力求使本书能够充分体现系统性、前沿性、实践性、启发性的特点。

本书可作为普通高校大学本科就业教育的教科书，其内容可供32学时至36学时课程使用，同时也可供夜大、电大、函大毕业生及其他就业者使用。

<<大学生职业生涯规划指南>>

书籍目录

前言  
第一部分 大学生职业生涯规划理论篇  
第一章 职业与人生发展 第一节 职业及其基础知识 第二节 人生的职业发展  
第二章 大学生活与职业起步 第一节 全面理解大学生活 第二节 职业知识与能力培养 第三节 了解自己的气质与性格 第四节 做一个有能力与身心健康的人 第五节 树立自我品牌  
第三章 职业生涯及规划理论 第一节 职业生涯 第二节 职业生涯规划理论 第三节 职业生涯发展理论 第四节 职业生涯规划 第五节 职业选择与决策  
第四章 大学生职业生涯规划的基本内容 第一节 大学生职业生涯规划书 第二节 大学生就业必备能力培养 第三节 大学生职业生涯规划中另一重要因素——情商  
第二部分 大学生职业生涯规划实践篇  
第五章 大学生职业生涯规划与就业 第一节 大学生职业生涯规划与就业的关系 第二节 大学生就业准备  
第六章 大学生求职方法与技巧 第一节 招聘与就业信息 第二节 面试及面试技巧 第三节 笔试的方法及技巧  
第七章 大学生就业权益及保护 第一节 就业协议 第二节 常见的侵权行为 第三节 大学生的基本权益及保护  
第八章 大学生职业生涯的第一次实践 第一节 角色的认知与转换 第二节 正确看待跳槽 第三节 大学生自主创业参考文献

## <<大学生职业生涯规划指南>>

### 章节摘录

迄今为止，对职业生涯的涵义还没有形成统一的认识，不同的学者从不同的角度为职业生涯进行了界定。

学者韦伯斯特（webster）指出，职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终生发展的历程。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。

他可以遵循传统观念，一生只从事一种职业，持续而稳定地在该岗位上晋升、增值；也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业，当然，大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己的职业。

施恩则将职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯。

外职业生涯是指经历一种职业的过程，包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。

内职业生涯更多地注重于所取得的成功或满足主观感情以及工作事务与家庭义务、个人消闲等其他需求的平衡，也就是内心的自我实现感。

美国著名职业问题专家萨帕认为，职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展形态；它也是人生自青春期至退休所有有酬或无酬的职位的综合。

除职位外，还包括与工作有关的各种角色。

中国台湾学者林幸台认为，职业生涯包括个人一生中所从事的工作，以及所担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。

概括地讲，职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇，职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

职业生涯是人生最重要的历程，是追求自我实现的重要人生阶段。

<<大学生职业生涯规划指南>>

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>