

<<职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787111328346

10位ISBN编号：7111328345

出版时间：2011-2

出版时间：唐娜 J.叶纳(Donna J.Yena)、刘红霞、杨伟国 机械工业出版社 (2011-02出版)

作者：(美)叶纳

页数：254

译者：刘红霞,杨伟国

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>

<<职业生涯规划>>

前言

职业倦怠是弥漫当今社会的一个普遍现象。

就在职人员而言，无论是在企业还是在政府，无论是收入高的还是收入低的，无论是官大的或者是官小的，概莫如此。

发生职业倦怠的重要原因是，我们这个社会缺乏对个人的职业指导和职业管理。

现实的情况表明，个人职业选择呈现一窝蜂似的运动，或是想进政府，或是想进国企，忽视自身的兴趣、能力以及社会的需求。

这不仅降低了整个社会人力资源配置的效率，也使得个人职业生涯在起始处就在一个不确定的点上。

于是，越来越多的人出现职业倦怠，在持续付出和压力下身心趋于耗竭，工作热情降低，自我评价倾向于消极，认为工作不但不能发挥才能，而且枯燥无味，工作效率随之下降。

解决职业倦怠首先要树立全新的职业成功观。

什么是成功的职业？

成功的职业不是官位的大小、职位的高低，成功的职业是将工作做到极致的人。

我们需要充分认识到，职业图景是多元化的，每一个职业都有成功的机会。

因此，在选择职业的时候要充分考虑自身的特长和兴趣，让能力和兴趣成为持续取得成功的动力。

既要重视物质追求，更要强调精神上的追求，追求崇高理想与事业成功应成为指引职业发展的航标。

解决职业倦怠，需要职业管理。

而职业管理则需要掌握相关的职业指导的理论和技能。

职业发展是有理可循、有章可依的，西方国家在长期的工业化发展历程中积累了大量的职业管理经验，并在此基础上形成了诸如“自我评估”、“个人发展”、“路径选择”、“求职”、“职场生活”等一系列的理论和技能。

我们可以本着。

拿来主义”的精神，择其善者而从之，其不善者而改之。

由中国人民大学劳动人事学院教师团队完成的这套《成功有约·职业生涯规划精选》丛书，及时回应了我国当今社会对职业管理的理论和技能的迫切需求，从职业生涯规划、职业匹配计划、终身学习、有效沟通等视角为职业生涯成功提供了理论指导和实践技能，这必将为进一步推动我国职业生涯管理的研究、教育和实践发挥积极的作用。

职业管理的研究、教育和实践意义深远。

职业责任是市场经济文化社会伦理的最重要特征，一定意义上也是其根本基础。

它是个人对其职业的内容应当感觉的而且确实感觉着的义务。

现代西方国家的兴起与这种精神关系甚大，而其核心内容即与职业责任相关。

在从未正式经受大工业文明洗礼的中国进行职业管理的研究、教育和实践，对于中国从人才大国到人才强国的转变有着极大的现实意义。

中国人民大学劳动人事学院，秉承推动和发展劳动科学的神圣使命。

作为全国第一个成立职业开发与管理教研室的学院，我们理应承担起研究现实问题、传播先进知识和技术的责任，在解决就业难题，帮助学生和其他社会成员找到适合自己的职业、有效管理自己的职业生涯等方面发挥研究者、传播者和实践者的作用。

衷心地希望更多的学者加入到职业研究和教育的队伍中来，也期望我国学术界有更多职业研究的成果诞生和问世！

曾湘泉 中国人民大学劳动人事学院院长、教授、博士生导师 中国劳动学会副会长，中国劳动学会劳动科学教育分会会长

<<职业生涯规划>>

内容概要

《职业生涯规划》由唐娜J.叶纳所著，详细生动地介绍了职业生涯规划与求职的基本知识和方法，主要包括职业生涯规划、求职技术和职业生涯管理三个部分，要求学生从多个方面掌握职业生涯规划与发展的理论知识和业务知识。

本教材不仅给学生介绍了当今职业世界职业发展的最新进展，而且全面介绍了求职择业的实用技术，使学生能够在自我认知、职业世界认知的基础上，明确求职努力的方向，进行职业生涯规划。

<<职业生涯规划>>

作者简介

作者：（美国）唐娜 J.叶纳（Donna J.Yena）译者：刘红霞 杨伟国唐娜 J.叶纳（Donna J.Yena），全美公认的职业生涯发展和就业方面的演说家，拥有25年以上的职业生涯发展与人力资源管理经验，职业经历丰富，当过经理人、大学讲师和大学课程设计师，目前担任强生威尔士大学职业生涯发展和校友关系会副会长。

她所负责的国民经验教育计划，每年都有超过1500名雇主、近10000名学生参加。

译者简介：刘红霞，经济学博士，首都师范大学管理学院教师，北京大学人本管理研究中心研究员。

教学研究领域：就业与职业指导、职业生涯规划、人力资源管理。

主持或参与国家社会科学基金重点项目、国家自然科学基金项目、全国教育科学“十一五”规划项目以及教育部、科技部、北京市等各类科研项目近20项。

在《中国人力资源开发》、《企业管理》、《中外管理》、《中国青年研究》、《人口与经济》、《中国劳动保障报》等杂志和报纸上发表论文近60篇。

参与编写人力资源管理相关教材多部，并多次参与金融、能源、建筑、制造等行业领域的人力资源咨询与培训项目。

杨伟国，经济学博士，中国人民大学劳动人事学院教授、博士生导师。

中国人民大学中国就业研究所副所长，美国劳动力管理研究院（WFI）理事会成员。

1999-2000年德国法兰克福大学经济与管理系留学；2000-2002年欧洲经济学会（布鲁塞尔）会员；2004年度美国国务院国际访问学者（IVP）；2005~2006年德国奥斯纳布吕克大学访问学者（PPP-DAAD项目），2009年香港科技大学高级访问学者（NCET项目），2010~2011年美国宾州州立大学汉弗莱学者（HHFP）。

2006年入选国家教育部新世纪优秀人才计划、北京市优秀人才资助计划等。

主持或参与国家社科重点、社科基金、教育部、人社部、财政部、社科院、北京市以及欧盟、世行、荷兰ING等各类科研项目超过50项，发表论文近百篇，著作（专著、译著、教材）10多部。

多次主持或参与能源、金融等企业、上市公司以及政府部门战略人力资源咨询与培训项目。

教学研究领域：人力资源管理、战略人力资源审计、劳动与雇佣法经济学、人事管理经济学等。

<<职业生涯规划>>

书籍目录

推荐序总序译者序前言第一部分 职业生涯规划第1章 新世纪的工作环境1.1 世界趋势和明天的工作环境1.2 美国人应对新世纪工作场所的挑战1.3 新世纪工作环境中的成功：以技能为基础的终身学习第2章 自我评估2.1 了解自己2.2 定义成功2.3 雇主的期望2.4 制定自我提升的目标2.5 以实例证明：你如何为雇主增值第3章 个人发展3.1 沟通技能3.2 推销过程3.3 商务礼仪3.4 认识周围的世界3.5 个人护理与自我形象3.6 时间和压力管理3.7 角色楷模第4章 职业路径概览4.1 工作与职业4.2 职业生涯阶段4.3 职业发展趋势4.4 工作在哪里、第5章 职业履历5.1 培养雇主所重视的技能5.2 识别培养能力的机会5.3 修正你的计划5.4 构建你的职业履历5.5 策划展示你的职业履历第二部分 求职技术第6章 招聘信息来源6.1 当今就业市场的种类6.2 公开的就业市场6.3 隐蔽的就业市场6.4 隐蔽性极强的就业市场第7章 简历与工作申请表7.1 简历7.2 传统简历7.3 撰写你的个人简历7.4 非传统简历7.5 工作申请表第8章 求职信8.1 求职信撰写指南8.2 在求职过程中可能要写的求职信第9章 成功面试9.1 取得面试成功9.2 面试类型9.3 求职面试的准备9.4 进行一次成功的面试9.5 面试结束后9.6 面试名人堂和耻辱柱第10章 工作邀请的接受或拒绝10.1 你能给雇主提供什么10.2 雇主能给你提供什么10.3 生活成本和预算10.4 接受一份合适的工作第11章 如何处理求职遭拒11.1 为胜利而战11.2 导致经常被拒绝的原因11.3 可控因素和不可控因素11.4 降低你的损失第三部分 职业生涯管理第12章 刚开始工作的几个月12.1 正式上班之前12.2 上班的第一天12.3 适应期与培训项目12.4 试用期（1-3个月）12.5 阶段性总结与评估第13章 与工作一起成长13.1 建立工作关系13.2 提高你的效率13.3 晋升13.4 在经济衰退中保住工作13.5 成功的职业转换第14章 当代工作场所中的问题14.1 员工帮助计划14.2 健康问题14.3 家庭护理问题14.4 商业道德问题附录 A 职业路径参考文献

<<职业生涯规划>>

章节摘录

版权页：插图：理论认为，每个人都有自己独一无二的人格特质，包括能力倾向、兴趣爱好、价值观等，每种职业也都有不同的机会、前景、优势和不足，对求职者有不同的要求，这也就是说具有不同人格特征的个体都有与其相适应的职业类型。

根据帕森斯“特质理论”，职业生涯规划应分为三个步骤：第一步评价个体的生理和心理特征；第二步，分析职业对人的要求；第三步，职业选择，个人在了解自己的特点和职业要求的基础上，选择既合适自己特点又有可能获得成功的职业。

继帕森斯之后，职业指导理论得到蓬勃发展，新的理论和流派不断出现，但这些都不是对帕森斯理论的替代，而是相互的借鉴、补充。

因此，在西方图书市场上，以帕森斯理论模型为框架的职业指导、职业生涯设计教材、通俗性读物层出不穷，对人们的职业规划、职业生涯管理起着重要的参考和帮助作用。

为满足我国职业生涯教育的需要，使身处大学校园以及职场的青年读者掌握职业生涯规划、选择的技术和方法，找到适合自己的职业发展机会，机械工业出版社华章公司与中国人民大学劳动人事学院组成“成功有约·职业生涯规划精选”编委会，历时半年，经过多轮的选题论证，在大量有关职业规划的图书中精心选取了五本畅销书籍，组织专家审阅翻译。

这五本书分别从大学到社会如何适应（《卓越表现：从大学到社会》），自我职业生涯如何定位（《职业生涯规划：自测、技能与路径》），自我与职业如何选择与匹配（《职业的选择：成功规划你的人生》），如何进行自我职业生涯设计（《职业生涯设计：沟通引领你通往成功》），如何在职场上全方位地有效沟通（《沟通的力量：成功人际交往12法》）五个方面，帮助读者规划、管理自己的职业生涯，度过一个满意无悔的职业人生。

简要概括这套书的特点，那就是理论通俗易懂、方法明确恰当、技术简洁易行。

它特别适合大学生、职场白领阅读，也适合大学职业指导课程的教师、职业指导机构、职业中介的工作人员参考使用。

2010年12月正值中国人民大学劳动人事学院职业开发与管理教研室成立一周年，谨以这套丛书作为一份献礼，祝职业开发与管理教研室在职业生涯规划研究和教学领域取得更大的成绩。

编辑推荐

《职业生涯规划:自测、技能与路径(原书第4版)》：全面而准确的自测：书中提供全面的自我评估方法，让你从价值观、兴趣和天赋等多个角度全面了解自己，以此辨清自己的职业规划方向，设定合理的职业人生目标。

实用而有针对的职业技能：沟通、礼仪、时间管理等职场技能是职业生涯获得成功的重要因素，《职业生涯规划:自测、技能与路径(原书第4版)》参照美国劳工部“获致必要技能委员会”职业技能标准，从多个角度详细介绍职业技能，使求职者能够全方位了解成功职业所需的技能，并很好地培养和提升自己，在职业生涯中更具竞争力。

职业路径的权威介绍：职业生涯规划本质上来说是职业路径的判断与选择的问题，《职业生涯规划:自测、技能与路径(原书第4版)》分析职业发展趋势，对公共部门、私营企业、国际岗位、自由职业等各种就业路径进行了详尽的介绍，为职场人士提供全面的发展路径参考，正确定位自己的职业人生。

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>