

<<大学生生涯规划与辅导实务>>

图书基本信息

书名：<<大学生生涯规划与辅导实务>>

13位ISBN编号：9787121116575

10位ISBN编号：712111657X

出版时间：2010-9

出版时间：电子工业出版社

作者：赵敏，张凤 主编

页数：234

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>

## <<大学生生涯规划与辅导实务>>

### 前言

生涯发展教育是高等教育体系中的重要组成部分，对大学生的成长与未来职业发展影响深远。国内外高校都非常重视生涯发展教育，把它作为高等教育应该承担的重要责任之一。

当前，我国高校毕业生就业形势严峻，毕业生就业压力增大。

在这种情况下，大力开展生涯发展教育意义更加重大。

2008年，温家宝总理在北京航空航天大学图书馆与大学生亲切座谈时提到：“请同学们放心，我们把大学生就业放在首位”。

2009年1月，国务院首次在国务院常务会议上讨论大学生就业工作，随后出台了《关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发[2009]3号）。

各级政府、各高校和各种人才服务机构相继出台了多种措施和办法，都把生涯发展教育放在了非常重要的位置。

本书的编者都是在高校从事学生工作、就业工作的一线教师，深刻了解大学生的特点，深刻了解大学生在校教育面临的问题和缺失。

希望通过本书能帮助在校大学生了解如何更好地度过大学时光，如何在大学期间规划学习、规划生活、规划未来的职业发展，并有能力积极地付诸实施，做好最充分的准备，应对即将进入社会的挑战。

在本书的设计和 content 上，有三大特点很好地提升了可读性、可用性。

一、强调实用，贴近学生实际需求。

实用性是指以学生在学习、生活和职业发展中遇到的实际问题为出发点，以学生的视角和语言为载体，穿插大量真实案例，为大学生在校期间的成长提供最实际的指导。

二、注重发展，着眼于长远职业生涯。

本书作为低年级学生的成长指南，以学生在生涯发展过程中的实际需要和可能遇到的困惑为出发点，帮助学生了解将来职业发展与目前在校学习的关系，启发学生从未来职业发展的角度来看待目前的学习、生活、实践，帮助学生合理、科学地规划大学生生活。

将学业生涯和职业生涯衔接起来，力求为学生提供一个完整的从大学入学到就业、到未来职业发展的规划与辅导。

## <<大学生生涯规划与辅导实务>>

### 内容概要

本书以学涯规划和职涯规划为主线，以学生在生涯发展过程中的实际需要和可能遇到的困惑为出发点，以实用、实际、实效为原则，用通俗易懂的语言和大量真实案例，帮助学生了解大学，了解大学的学习、自我管理、能力提升、社会实践，以及毕业后步入社会的就业、职业发展等。

内容包括：生涯规划与发展的基本理论和方法、大学生自我管理能力培养、大学学习规划与管理、社会实践与职业能力培养、大学休闲生活规划与兴趣培养、认识内部世界、认识外部世界、职业生涯目标制定、职业决策与行动、生涯规划的管理与调控等内容。

本书面向低年级本科生，启发他们从未来职业发展的角度来看待目前的学习、生活与实践，是促进他们提升自我、更好适应社会的励志读物。

## &lt;&lt;大学生生涯规划与辅导实务&gt;&gt;

## 书籍目录

第0章 磨刀不误砍柴工——规划大学 0.1 生涯规划的基本概念 0.2 生涯规划的意义与作用 0.3 生涯规划的基本理论 0.4 生涯规划的步骤与方法 思考题 第1章 识得庐山真面目——初识大学 1.1 现代大学发展与意义 1.2 大学生的特点 1.3 步入大学的准备与思考 1.4 职业生涯规划与大学生活 思考题 第2章 大学里的自我修炼——管理自己 2.1 时间管理 2.2 人际关系管理 2.3 情绪管理 2.4 压力管理 思考题 第3章 打造入职敲门砖——规划学习 3.1 大学生学习的特点与规律 3.2 大学生学习能力的培养 3.3 以就业为导向的大学生学习规划与管理 思考题 第4章 争做职场“职升机”——练就职场必备职业技能 4.1 何为实践：社会实践的分类和选择 4.2 为何实践：社会实践与职业能力培养 4.3 如何实践：全程化的社会实践规划 思考题 第5章 快乐学习，快乐生活——我的休闲，我的娱乐 5.1 休闲与大学生休闲生活 5.2 大学生休闲时间的管理与开发 5.3 大学生休闲生活与兴趣发展的关系 思考题 第6章 倾听内心的声音——认识内部世界 6.1 认识你自己 6.2 价值观分析 6.3 性格与兴趣分析 6.4 能力分析 思考题 第7章 寻找翘起职业发展的支点——搜集职业信息 7.1 职业与职业分类 7.2 职业环境 7.3 职业信息搜集 思考题 第8章 画出连接未来的直线——看到职业发展终点 8.1 职业生涯目标概述 8.2 职业生涯目标制定的方法 8.3 职业生涯目标制定应注意的问题 思考题 第9章 站在职业选择的十字路口——学会职业决策 9.1 职业决策 9.2 职业决策的方法与步骤 思考题 第10章 心动不如行动——管理职业生涯 10.1 职业生涯规划反馈与修正 10.2 职业生涯规划管理 思考题

## <<大学生生涯规划与辅导实务>>

### 章节摘录

(3) 空间性 生涯是以事业的角色为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。

从“生涯”在不同年龄段的横切面来看，它会同时呈现不同的角色。

这些角色不仅包括职业，还有与职业活动直接或间接相关的各种相关角色。

例如，“大学学业生涯”主要的职业角色是学生，但也包含了公民、子女、朋友、休闲者等其他相关角色。

这里需要特别强调的一点是，虽然包含了职业和职业以外的许多相关角色，但生涯（career）不等于生活（life）。

舒伯为了将两者区分开，将生涯中的“生活”限定为“一个人在其就业前、就业时、离业后之生活”。

生涯是一种生活，但不等于生活的全部。

因此，“生涯”专指以事业角色为主轴的生活经验，而事业生涯的发展必定伴随着许多与其相关的角色发展，这些角色自然不能隔离于生涯经验之外。

(4) 独特性 每个人的生涯发展是独一无二的。

如果以类似的顺序经历着类似的职位或角色，不同的人可能会有相似的生涯发展；但每个人的生涯发展又是独一无二的，因为人们在每一个职位或角色上的表现方式都不尽相同。

例如，美国前总统约翰逊和福特，两人都是工人阶级，都担任过海军指挥官、国会议员、国会秘书长，以至总统，但是在每一个角色上两人的表现都不相同，自我体验和外界评价也不相同，个人的生涯经验自然也有别。

(5) 现象性 只有在追寻它的时候，“生涯”才会现身。

生涯不等于生命，生命是客观存在，生涯的存在却是个人主观意识所认定的存在。

当一个人开始思考自己的未来时，生涯才开始“如影随形”。

换个角度来说，生涯是一种对客观“位置”的主观知觉。

生涯中的每一个位置都是客观的现实，但是每个人对每个位置的知觉是完全主观的。

前者是“人如何做他的工作”，后者是“人如何看他的工作”，以至于“人如何从工作中看自己”。

“生涯”定义了人如何在工作环境框架内“看”自己，可以从过去的成功或失败看，可以从现在的能力或才干看，也可以从未来进一步的计划看。

因此，人生的意义可以在生涯发展过程中得以彰显，得以完成；不仅是由于客观的职位，而且是由于主观的自我实现。

<<大学生生涯规划与辅导实务>>

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>