

<<大学生就业指导与职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生就业指导与职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787302173847

10位ISBN编号：7302173842

出版时间：2008-5

出版时间：清华大学出版社

作者：曲振国 编

页数：368

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>

前言

职业生涯规划不可能做到科学和精确，也不能预言将来要发生什么，它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。

我们今天站在哪里并不重要，重要的是下一步要迈向哪里。

生涯规划是对个人一生的规划。

一个人只有在拥有了一个规划之后，才能判断一个机会是否真的是机会，否则就无法判断自己是在朝预期的方向前进，还是走上了歧途，从而分散了精力和时间。

规划的目的是使人在变幻莫测的环境中能够达到希望的结果，使一个人能够果断地把握机会，走好每一个成长环节。

对于那些能够在人生道路上设计好自己的人生策略，时刻保持

<<大学生就业指导与职业生涯规划>>

内容概要

职业生涯规划不可能做到科学和精确，也不能预言将来要发生什么，它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。

本书遵循“以学生为本”的原则，着眼于社会的发展，立足学生的现状，从大学生的自我认知开始，进行个性特征、兴趣爱好、价值观和能力特征等方面的探索，进而了解社会，进行职业探索，明确人生的终极目的，明确阶段的目标，做出人生规划的决策，最后落脚于对成功人生最为关键的几个要素的管理上。

未来规划应立足于当前，在青年时期，做好当前管理，让自己实现有价值的人生。

本书不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材，也可以作为广大青年规划人生的重要参考，还可以作为职业生涯规划咨询的人士用书。

<<大学生就业指导与职业生涯规划>>

书籍目录

第一篇 生涯认识篇 第一章 人与生涯 第一节 生涯与人生发展 一、生涯的含义 二、生涯发展 三、生涯成熟 第二节 生涯发展理论 一、生涯发展论 二、生涯认知发展论 第三节 生涯规划概述 一、生涯规划的内涵 二、生涯规划的领域与生涯定向 三、生涯规划的步骤 四、常见生涯规划方法及误区 扩展阅读 探索与练习 第二章 人格认知 第一节 人格概述 一、人格的含义 二、人格的差异 第二节 自我概念与人格测评 一、自我概念的内涵与作用 二、人格测评 第三节 MBTI性格分析 一、迈尔斯-布瑞格斯类型诊断简介 二、16种性格类型特征 及适合职业 扩展阅读 探索与练习 第三章 能力发展 第一节 能力概述 一、能力的概念 二、能力的个体差异 三、影响能力发展的因素 四、能力结构 第二节 自我效能感 一、自我效能感概述 二、自我效能感的测量 三、自我效能感的培养 第三节 职业能力 一、职业能力及其分类 二、大学生应具备的职业能力 三、职业能力探索 第四节 能力培养 一、大学不同阶段的准备 二、不同的渠道获得各种能力 扩展阅读 探索与练习 第四章 价值澄清 第一节 价值观概述 一、价值观定义 二、价值观的来源和特点 三、价值观的分类 第二节 价值观澄清 一、价值观澄清的步骤 二、自我价值观澄清 第三节 价值观调整 一、当代大学生的价值观困惑 二、调整价值观,走出价值观的困惑 三、树立多元的成功观 扩展阅读 探索与练习 第五章 兴趣探索第二篇 生涯规划篇 第六章 人与社会 第七章 职业展望 第八章 职业观念 第九章 生涯决策 第十章 职涯探索第三篇 生涯准备篇 第十一章 人与大学 第十二章 时间管理 第十三章 情商培育 第十四章 人际交往 第十五章 就业探索

章节摘录

第一篇 生涯认识篇 第一章 人与生涯 【导引个案】 爬楼梯的故事 话说有两兄弟，他们一起住在一幢公寓楼里。

一天，他们一起去郊外爬山。

傍晚时分，等他们爬山回来，回到公寓楼的时候，发现一件事：大厦停电了！

这真是一件令人沮丧的事情。

为什么呢？因为很不巧，这两兄弟是住在大厦的顶楼。

那么，顶楼是几楼呢？那就更力口不巧了，顶楼是80楼。

很恐怖吧。

虽然两兄弟都背着大大的登山包，但看来，也是别无选择，于是，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”

于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。

到了20楼的时候，他们觉得累了。

于是弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在20楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”

哥哥一听，觉得这主意不错：“好啊。”

弟弟，你真聪明呀。

于是，他们就把行李放在20楼，继续往上爬。

卸下了沉重的包袱之后，两个人觉得轻松多了。

他们一路有说有笑地往上爬。

但好景不常，到了40楼，两人又觉得累了。

想到只爬了一半，往上一看，竟然还有40楼要爬。

两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。

他们边吵边爬，就这样一路爬到了60楼。

到了60楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。

哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后20楼，我们就不要再吵了。”

于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。

终于，80楼到了。

到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”

”

<<大学生就业指导与职业生涯规划>>

编辑推荐

《大学生就业指导与职业生涯规划》不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材，也可以作为广大青年规划人生的重要参考，还可以作为职业生涯规划咨询的人士用书。

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>