

<<大学生职业生涯规划与就业指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划与就业指导>>

13位ISBN编号：9787302202660

10位ISBN编号：7302202664

出版时间：1970-1

出版时间：清华大学出版社

作者：吴文君，曾长霞 编

页数：262

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与就业指导>>

### 前言

近年来, 大学毕业生的人数呈逐年大幅上升的趋势, 2008年有559万, 2009年达到了611万, 而当前的大学生就业形势却不容乐观。

造成大学生就业困难的原因是多方面的, 与国家经济产业结构的调整、高等教育体制、专业设置、劳动力市场供求关系、大学生个人自身原因等因素都有一定的关系。

而目前高校大学生职业生涯教育的缺失和就业指导工作的专业化程度不高, 也对解决大学生就业问题产生了一定的影响。

就业形势的严峻, 无形中加大了大学生的心理压力。

面对就业、考研、留学和创业, 大学生应该如何选择?

社会需要什么样的人才?

所学专业的就业前景如何?

什么样的职业适合自己?

大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备?

应该如何规划自己的大学生活?

种种问题, 都困扰着迷茫中的大学生。

目前, 国内多数高校就业指导中心主要从事派遣、签约、组织招聘会等行政性方面的工作。

很多高校虽然开设了就业指导课程, 但课程的内容只包括就业政策、求职技巧等, 很少涉及生涯教育方面。

可见, 当前我国高校的职业生涯教育还十分薄弱。

很多高校还举办了“大学生职业生涯规划大赛”、“大学生职业生涯规划活动月”等活动, 虽然这些活动轰轰烈烈, 对大学生职业生涯规划意识的启蒙也起到了一定的积极作用, 但很难取得更为深入和实质性的效果, 究其原因主要是从事职业生涯教育的师资严重匮乏。

2007年底, 教育部印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知, 提出将职业规划课程纳入选修课、必修课。

国家的强制性政策无疑会对大学生生涯教育起到推波助澜的作用。

因此, 高校培养一批关心学生、热爱职业生涯教育、专业水平较高的大学生职业生涯教育和就业指导师资的工作已迫在眉睫。

目前, 各高校越来越重视职业生涯教育, 投身于职业生涯教育的老师也越来越多。

近一年内, 在大学生职业生涯规划教材出版方面也出现了喜人的现象, 很多有识之士在职业生涯规划的理论方面进行了有益的探索。

但由于职业生涯规划理论体系来源于西方, 目前国内很多教材的体系和内容, 主要是参照国外译著, 教材过于“西化”, 理论性较强。

而既能吸收西方职业生涯规划理论精髓, 又能结合我国大学生的实际特点, 适合我国国情的“本土化”高职学生职业生涯规划与就业指导教材还十分鲜见。

由高职院校就业指导人员编写的这本大学生职业发展与就业指导来源于实践, 是作者多年来从事大学生职业生涯教育和就业指导实际工作的经验总结。

本书结合国内高职院校学生的实际情况, 在内容和形式上进行了一定的创新, 是一套具有专业性、实用性和可操作性的“本土化”高职学生职业生涯规划教材。

从2009年3月开始, 高职院校一线的就业指导人员几经商讨、修改, 终于编写完成了这本大学生职业规划与就业指导。

由于尚处在体系和理论上的创新与探索阶段, 难免还有一些不足之处, 望各位同仁雅正。

职业生涯规划教育在我国刚刚起步, 其探索与实践之路还十分漫长。

希望本书对我国高校职业生涯教育与就业指导“本土化”教材的开发、对推进我国高职学生职业生涯教育和就业指导工作起到一定的促进作用。

## <<大学生职业生涯规划与就业指导>>

### 内容概要

职业是每个人成就自我安身立业之本。

面对严峻的就业形势和为自己职业发展着想，大学生们有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识 and 了解，找出自己感兴趣的领域及优势，明确自我人生目标，以便更好地进行自我定位和职前准备，让个人的特长和优势在职场中得到发挥。

《大学生职业生涯规划与就业指导》根据专科（高职）学院学生的培养目标，按照能力本位、就业导向等职业教育新理念以及职业生涯设计相关理论，针对学生生理与心理发展规律和发展需求编写

《大学生职业生涯规划与就业指导》拟帮助学生解决“我是谁”、“我想干什么”、“我能干什么”、“环境允许我干什么”等问题，使理想可操作化，为其走入社会辨明方向。

《大学生职业生涯规划与就业指导》以问题为主线组织内容，理念先进、体例新颖、内容丰富、可读性强，且有很强的操作性与针对性，既适于教师教学，又适于学生自学；既是一本引导学生设计自我职业生涯的教材，又是一本引导学生学习与成长的手册。

《大学生职业生涯规划与就业指导》可作为高职高专院校开展职业发展与就业指导的教材，也可供感兴趣的读者阅读。

## 书籍目录

第一章 建立职业生涯规划意识第一节 大学与职业生涯一、思考上大学为了什么二、大一与毕业前离就业一样近三、大学生活对职业生涯发展的影响第二节 职业生涯规划的含义和意义一、职业、职位和工作二、生涯和生涯规划三、职业生涯规划四、职业生涯规划与未来生活的关系第三节 职业生涯规划的误区及步骤与方法一、大学生职业生涯规划的误区二、大学生职业生涯规划步骤三、大学生职业生涯规划的方法第四节 影响职业规划的因素一、影响职业生涯发展的自身因素二、影响职业生涯发展的职业因素三、影响职业生涯发展的环境因素第二章 职业发展规划第一节 职业生涯的认知一、职业生涯规划自我探索二、职业生涯规划的职业分析三、职业生涯规划的环境探索第二节 职业生涯规划设计步骤一、大学生职业生涯设计的类型二、职业生涯规划的原则与步骤三、职业生涯规划的影响因素第三节 职业发展决策一、职业生涯与发展决策的基本类型二、职业决策模型理论三、决策模型在职业生涯与发展决策过程中的应用四、正确对待决策过程中的影响因素第三章 就业能力与岗位调查第一节 能力及其影响因素一、能力的含义二、能力的分类三、能力素质四、能力的影响因素五、如何培养能力第二节 就业能力一、什么是就业能力二、通用技能三、专业技能四、个人素质第三节 目标职业一、目标职业二、学业规划制订三、就业能力对职业的影响第四节 岗位调查一、岗位调查概述二、岗位调查的内容三、岗位调查要求四、岗位调查方法第四章 求职过程指导第一节 捕捉就业信息一、处处留心，做个有心人二、就业信息搜集的途径第二节 求职材料的准备一、求职信的写作二、个人简历的制作三、就业推荐表的填写四、自荐材料的设计、包装五、自荐材料的投递第三节 面试一、面试的基本知识二、面试前的准备三、服饰礼仪四、面试中的基本礼仪和技巧五、面试中常见的问题六、面试后的工作第四节 求职过程中常见的心理问题及自我调适一、自卑心理及自我调适二、自负心理及自我调适三、焦虑心理及自我调适四、羞怯与恐惧心理及自我调适五、依赖心理及自我调适六、挫折心理及自我调适七、盲目心理及自我调适第五章 职业的适应与发展第一节 从学生到职业人的过渡一、学校和职场的差别、学生和职业人的差别二、初入职场可能会面临的问题三、做好适应社会的转变和调整四、如何塑造新形象，适应新环境第二节 工作中应注意的因素一、影响职业成功的因素二、有效的工作态度及行为三、工作中的人际沟通四、职业道德的培养第六章 创业教育第一节 创业的内涵及意义一、创业的内涵二、创业的意义第二节 创业精神与创业素质一、创业精神二、创业素质三、创业精神与创业素质的培养第三节 成功创业的基本因素一、创业者的素质和能力二、创业项目的选定三、与筹资相关的因素四、经营管理因素五、市场因素六、创业团队因素七、技术因素第四节 创业准备及一般创业过程一、心理上的准备二、资金的准备三、经营方式的选择四、创业选址问题五、创业机会的把握六、创业计划的制订第五节 大学生创业过程中常见的问题及对策一、眼高手低，盲目跟风二、纸上谈兵，经验缺乏三、感情用事，刚愎自用四、贪大求全，灵活不足五、缺乏资金，缺少创新六、不讲信用，不够真诚七、心理脆弱，意志不坚八、管理混乱，安排失当第六节 大学生创业的相关政策及法规参考文献

## <<大学生职业生涯规划与就业指导>>

### 章节摘录

一个学生的追问：辛辛苦苦高中三年，考上了大学，反而没有了目标，非常迷茫和困惑，身边很多同学谈恋爱、玩游戏、上网……当我高三的时候，我发现读技校的中学同学找到了非常不错的工作；当我大二的时候，我的初中同学当上了老板；当我毕业的时候，我却发现当前大学生的就业形势严峻，找到满意的工作非常困难，也许我会面临着毕业即失业的尴尬……于是我很郁闷，当初那么拼命考上大学是为了什么？

今天是什么原因让还被称为大学生的自己也沦为了就业的“困难户”？

现在很多同学从小的思维就是上完了小学上中学，上完了中学上好的大学，可上完了大学呢？很多人就没有了方向，因为再也没有父母和老师给他们树立明确的目标了，这导致很多学生仅把上大学作为自己的目标，而很少去考虑毕业后的就业问题。

当我们都还未成年时，我们的学习、生活以及成长与发展的道路一般都由父母及老师左右和安排。我们只要努力就可以了，至于要达到什么目标，不需要自己去考虑。

但当我们上了大学之后，当我们真的长大了、成人了，突然要自己决定未来人生和职业前程时，我们却六神无主、不知所措了。

现实中，很多同学无法说清楚自己为什么要上大学，自己要从大学得到什么。或许你可以罗列出N个上大学的好处：拿一个文凭、找到一份工作、建立关系网、锻炼能力、培养自己的兴趣和爱好、追求美好的未来、寻找浪漫的爱情……读大学的目的有很多，每个人因家庭背景、社会背景的不同上大学的目的也并不完全相同，但很多同学都是把找到一份满意的工作作为上大学的最主要目的。

因为，大学生大多数还是来自于工薪家庭，中国的父母都望子成龙、望女成凤，希望自己的子女有出息，因而在子女的教育上也舍得投入。

读大学是需要花费高额成本的：一方面是需要付出时间成本，读专科需要三年时间，读本科需要四年时间，再读研究生又需要二至三年时间。

编辑推荐

案例导入，案例解析，规划职业生涯，提高就业能力。

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>