

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

13位ISBN编号：9787302277156

10位ISBN编号：730227715X

出版时间：2012-3

出版时间：清华大学出版社

作者：王明复，孙培雷 主编

页数：380

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求职指导>>

### 内容概要

本书针对大学生职业生涯发展和当下人才市场的特点，分成上下两篇，上篇为职业生涯规划理论，通过对职业生涯规划理论的阐述，引导学生进入探索和践行职业生涯发展的思想境地，启发为实现未来理想职业而努力拼搏；下篇为就业求职指导，依据目前就业市场的情况，列举了大量生动鲜活的案例，揭示了千变万化的职场现象，阐述了在竞争激烈的求职过程中，如何利用现代网络获取和发布个人信息，正确掌握和运用求职技巧，科学分析、扬长避短、自我展示、全面衡量、理智择业。根据每个章节内容的不同，本书设计了随堂练习、随堂测试、小编提醒和课堂小实验等形式，旨在通过阅读与读者各自感兴趣的内容进行互动，适合大学新生和家长使用，也可供有关指导教师、咨询师等人员参考。

# <<大学生职业生涯规划与求职指导>>

## 书籍目录

### 上篇 生涯规划篇

#### 第一章 绪论

##### 第一节 大学文化与终身学习

一、感受大学文化

二、体会终身学习

##### 第二节 成功人生与职业生涯设计

一、体验成功人生

二、探索自我实现

##### 第三节 学业规划与职前准备

一、大学的学业规划

二、大学的职前准备

#### 第二章 职业世界的奥秘

##### 第一节 初识职业

一、职业的产生演变与概念界定

二、职业的特征和功能

三、职业分类和人职途径

##### 第二节 走进职场

一、职场行为准则

二、职场成功要素

##### 第三节 21世纪职业发展的特点与展望

一、21世纪职业发展的特点

二、21世纪职业发展趋势

#### 第三章 自我探索与认知

##### 第一节 我倾向于什么——价值观探索与认知

一、价值观与职业价值观

二、职业价值观探索

##### 第二节 我适合做什么——性格探索与认知

一、性格与职业性格

二、职业性格探索

##### 第三节 我喜欢做什么——兴趣探索与认知

一、兴趣与职业兴趣

二、职业兴趣探索

##### 第四节 我能做什么——技能探索与认知

一、能力与职业能力

二、职业能力探索

#### 第四章 职业选择与决策

##### 第一节 职业选择理论

一、职业选择的基本内涵

二、经典的职业选择理论?2

三、其他的职业选择理论?5

##### 第二节 职业选择实践

一、职业选择的原则

二、职业选择的步骤

三、职业选择的过程

##### 第三节 个人职业决策

## <<大学生职业生涯规划与求职指导>>

- 一、职业决策概述
- 二、职业决策方法
- 三、职业决策风格
- 第五章 职业生涯发展与管理
  - 第一节 职业生涯发展理论
    - 一、职业与职业生涯
    - 二、金斯伯格等人的职业发展理论
    - 三、舒伯的职业生涯发展观
  - 第二节 职业生涯规划设计
    - 一、大学生与职业生涯规划
    - 二、职业生涯规划步骤与原则
    - 三、职业生涯规划典型问题
  - 第三节 职业生涯管理实践
    - 一、大学生与自我职业生涯管理
    - 二、职业生涯管理内容
    - 三、职业生涯周期管理
- 第六章 职业心理与适应
  - 第一节 求职前期的心理准备
    - 一、树立良好的择业意识
    - 二、树立良好的职业态度
    - 三、做好充足的心理准备
  - 第二节 就业早期的职业适应
    - 一、从学生到职业人的过渡
    - 二、职业早期适应问题分析
    - 三、早期职业适应的对策
  - 第三节 职业倦怠与心理健康
    - 一、职业倦怠的低龄化蔓延
    - 二、职业倦怠的两大病灶
    - 三、职业倦怠的应对与预防
- 下篇 求职进行篇
  - 第七章 直面职场——迈出职场第一步
    - 第一节 何去何从——考研、留学、就业、创业?
      - 一、见仁见智：读研深造pk就业创业
      - 二、权衡利弊：国内读研pk留学深造
      - 三、当下求解：求职就业pk自主创业
    - 第二节 投石问路——就业形势解读
      - 一、梦想照进现实：“天之骄子”涌入就业大军
      - 二、供求分析：买方市场还是卖方市场?
      - 三、智者先行：及早规划破解“就业难”
    - 第三节 路在脚下——求职资源盘点
      - 一、知己知彼：欲穷千里目，更上一层楼
      - 二、内在评估：不识庐山真面目，只缘身在此山中
      - 三、外在盘点：好风凭借力，送我上青云
  - 第八章 抓准方向——锁定求职目标
    - 第一节 潜能测评——自我发现，自我探索
      - 一、我能做什么：职业能力倾向测验
      - 二、我喜欢什么：职业兴趣爱好测评

## <<大学生职业生涯规划与求职指导>>

- 三、我适合什么：职业性格类型测评
- 四、我在乎什么：职业价值观测评
- 第二节 选择分析——少走弯路，踏上坦途
  - 一、环境分析
  - 二、机会评估
  - 三、职业选择
- 第三节 目标规划——志不求易，事不避难
  - 一、目标分解
  - 二、策略选择
  - 三、生涯规划
- 第九章 三项修炼——万全求职准备
  - 第一节 未雨绸缪——考证与技能储备
    - 一、技能储备：基础打得好，成功早来到
    - 二、实习挂职：没有经验，不应成为孤陋寡闻的辩护
    - 三、考证考级：手无利器，安能驰骋江湖
  - 第二节 抓住机会——就业信息搜集与筛选
    - 一、信息搜集：“专卖店”pk“大超市”pk“直销”
    - 二、信息筛选：条条大路通罗马
    - 三、信息处理：抓准制胜的关键
  - 第三节 占尽先机——求职礼仪与形象
    - 一、服饰礼仪：形象是最漂亮的名片
    - 二、仪态礼仪：把最好的你展现出来
    - 三、沟通礼仪：人无礼则不胜，事无礼则不成
- 第十章 步步为营——解读制胜密码
  - 第一节 妙笔生花——求职文书要诀
    - 一、鸿雁敲门：亮好相——千里之行，始于足下
    - 二、照单验收：写简历——字斟句酌，细在言外
    - 三、掷地有声：求职信——我求“职”vs“职”求我
  - 第二节 有备无患——高分笔试秘籍
    - 一、笔试题型：万变不离其宗
    - 二、解答要点：熟能生巧，百变不惊
    - 三、高分窍门：小聪明也能派用场
  - 第三节 运筹帷幄——面试赢家策略
    - 一、一应俱全：有备无患的面试准备
    - 二、屡试不爽：别开生面的面试艺术
    - 三、临阵磨枪：险象环生的危机处理
- 第十一章 长袖善舞——生涯早期适应
  - 第一节 自我调试——求职心理问题与调适
    - 一、端正好心态：省察你的就业期望
    - 二、提高承受力：提升你的心理弹性
    - 三、增强应变力：优化你的战斗力
  - 第二节 自我调整——职业伦理道德及养成
    - 一、职业观念转变：树立职业意识三层次
    - 二、职业修养提升：内化职业道德三步走
    - 三、职业品质养成：培养职业精神三阶段
  - 第三节 自我保护——就业权益纠纷与维护
    - 一、就业权益心中了：知权利，了义务

## <<大学生职业生涯规划与求职指导>>

二、维权意识少不了：早树立，了于心

三、权益纠纷避得了：炼火眼，早知悉

### 第十二章 另辟蹊径——自主创业实务

#### 第一节 前期评估——你适合创办企业吗

一、勇者创造机会：创业者的身心素质

二、智者把握机会：创业者的知识素质

三、能者善用机会：创业者的能力素质

#### 第二节 项目选择——如何选择创业项目

一、项目选择的要求和标准

二、项目选择的原则和准则

三、项目选择的方法与步骤

#### 第三节 资源盘点——创业常见问题及解决方案

一、方向不明：选对行业，避免盲从

二、缺乏经验：多多取经，厚积薄发

三、资金有限：创业是人生的“人物链”

### 附录

附录a中英文简历模板

附录b求职信范文

附录c英文求职信写作技巧

附录d名企笔试、面试试题精选

附录e人格测试

附录f职业兴趣测验

附录g新劳动合同法

附录h国家促进普通高校毕业生就业政策百问

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>