

<<职业生涯设计>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯设计>>

13位ISBN编号：9787303081127

10位ISBN编号：7303081127

出版时间：2006-8

出版单位：北京师大

作者：张元 编

页数：187

字数：188000

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>

## <<职业生涯设计>>

### 内容概要

本书根据中等职业学校的培养目标，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，针对中职生生理与心理发展规律和发展需求编写。

本书由生涯准备、自我分析、自我测评、能力评估、学习设计、职场前瞻、职业决策、求职策略、创业指导与导航未来十章构成。

在引导学生掌握自我职业生涯设计基本技能的基础上，引导学生学会客观全面地认识自我、设计自我、发展自我，并引导学生掌握求职面试与创业的基本策略，以形成良好的就业能力。

每章均有小贴士、名人名言、生活案例、训练营等栏目，形式活泼。

本书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，还是中等职业学校开展就业与创业指导、品德教育等的好教材。

## &lt;&lt;职业生涯设计&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生涯准备	第一节 职业生涯设计的步骤	1.1 职业生涯设计的基本内容	1.2 职业生涯设计的步骤	1.3 职业生涯设计应注意的问题	第二节 理解职业生涯阶段	2.1 职业生涯阶段	2.2 在职业探索期应注意的重要事项	第三节 认识了解职业	3.1 什么是职业	3.2 职业的特性	3.3 职业对个人的意义	3.4 职业的成功	3.5 职业资格
第二章 学习设计	第一节 调节学习心理	1.1 战胜厌学心理	1.2 坦然应对压力	第二节 聚焦学习目标	2.1 了解所学专业	2.2 制定适合自己的学习目标	2.3 全力以赴,实现学习目标	第三节 高效学习	3.1 找到适合自己的学习方式	3.2 在实践中学习	3.3 培养学习能力	第四节 调整学习策略	第三章 分析自我
第一节 了解自我	1.1 你的智商与情商	1.2 自我意识	1.3 自我价值观	1.4 自信心与自我肯定	1.5 自我形象	第二节 自我分析的方法与技术	2.1 橱窗分析法	2.2 自我测试法	2.3 计算机测试法	第三节 目标定位	3.1 SWoT分析	3.2 自我定位	3.3 确定职业生涯目标
第四章 测评自我	第一节 探索你的个性	1.1 什么是个性	1.2 个性的特征	1.3 个性的形成	1.4 个性与职业	第二节 聚焦你的性格	2.1 什么是性格	2.2 不同职业需要不同的职业性格	2.3 性格类型与职业	2.4 职业与性格相匹配	第三节 兴趣的识别	3.1 什么是兴趣	3.2 兴趣的作用
3.3 识别你的兴趣	第四节 兴趣与职业匹配	4.1 兴趣类型与相对应的职业	4.2 兴趣与职业相匹配	4.3 巩固和培养你的兴趣	第五章 能力评估	第一节 能力与技能的定位	1.1 能力	1.2 技能	1.3 能力与技能的关系	第二节 自我能力认定	2.1 可迁移能力	2.2 核心能力	第三节 聚焦你的优势领域
3.1 什么是能力优势	3.2 不同职业需要不同的职业能力	3.3 发挥能力优势适应职业需求	第六章 职场前瞻	第七章 职业决策	第八章 求职策略	第九章 创业准备	第十章 导航未来后记						

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>