

<<大学生职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787501791873

10位ISBN编号：7501791872

出版时间：2009-7

出版时间：中国经济出版社

作者：阎振华，吴二利，李丁 编著

页数：198

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>>

### 内容概要

为了更好地促进大学生就业，国务院办公厅于2007年12月下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》进一步明确了做好高校毕业生就业工作的重要途径，即大学生职业生涯规划课程的教学目标、内容和评估手段。

所谓职业生涯是指一个人的终生职业经历，职业生涯规划就是指一个人对其终生职业的预期和计划。每个人要想使自己的一生过得有意义，使自己的事业成功，都应该有自己的职业生涯规划。

对于大学生而言，职业生涯规划是其实现职业理想和职业目标的关键一环。

大学生不但要对自身条件进行正确的评估和把握，更要有专业书籍的指导，并根据实际情况不断调整和修正职业目标，从而在职业生涯中实现职业价值。

为了帮助大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导大学生规划职业生涯，提升职业素养，掌握求职的基本技能，完成由校园人到社会人的转变，我们编写了本书。

全书共分8章，主要阐述了职业概述、职业生涯规划及其意义、如何做好职业生涯规划、职业选择与决策、提高就业能力、就业心理调适、就业权益保护、自主创业教育等几个方面的内容。

本书注重理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则，遵循“贴近实际、注重实用、注重实效、有所创新”的基本思路，体现了系统性、全面性和实用性的特点，不仅是一本引导大学生规划自我职业生涯和职业指导方面的教材，又是一本引导学生学习与成长的手册，还是高等院校开展就业与创业指导、品德教育等的有益读物。

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生职业发展与规划 第一节 职业及其分类 一、职业的特性与功能 二、职业与专业的关系 三、职业分类与职业选择 四、21世纪急需的几类人才 第二节 大学生职业生涯规划及其意义 一、职业的内涵与特性 二、职业生涯规划的意义 三、职业生涯与人生价值 第二章 职业生涯规划的影响因素和内容 第一节 影响职业生涯规划的因素 一、个体内在因素 二、社会环境因素 第二节 职业生涯规划的内容和步骤 一、职业生涯规划的核心内容 二、职业生涯规划的原则 三、职业生涯规划步骤 第三节 职业生涯规划的环境影响因素 一、行业情况分析 二、地理环境分析 三、组织环境分析 四、学校与专业分析 五、家庭因素分析 六、朋友及其他相关人员分析 第四节 职业规划的内在影响因素 一、性格 二、气质 三、兴趣 四、能力 五、价值观 第三章 大学生如何做好职业生涯规划 第一节 认识自我 一、认识自己的年龄 二、了解你的“生命周期” 三、了解“心理的我” 四、掌握认识自我的工具：心理测评 第二节 了解职业 一、职业分层的概念 二、职业分层与职业分类的区别 三、职业分层的内容 四、职业分层的作用 第三节 确定目标 一、确定职业生涯规划的意义 二、确立职业生涯规划的原则 三、确定职业生涯规划的要领 四、怎样才能作出适合自己的目标选择 第四节 制定规划 一、合理规划，缩小目标差距 二、大学四年规划 第五节 基于职业定位的自我管理 一、大学生职业定位的策略 二、大学生自我管理 第四章 职业选择与决策 第一节 SWOT分析法在职业选择中的运用 一、SWOT分析法的内涵 二、SWOT分析法在职业选择中的运用 第三节 职业生涯规划决策概述 一、职业生涯规划决策的内涵 二、良好决策的重要意义 三、生涯决策者的类型 第四节 职业决策的方法与过程 一、影响职业决策的因素 二、职业决策方法 三、职业决策过程 第五章 提高就业能力 第一节 大学生就业能力概述 一、大学生就业能力的概念 二、大学生就业能力的内容 三、培养大学生就业能力的重要意义 第二节 大学生就业能力的影响因素 一、大学生自身因素 二、高等学校因素 三、政府因素 第三节 大学生提高自身就业能力的建议 一、建立合理的知识结构 二、构建合理知识结构的基本原则 三、树立科学的学习理念 四、锻炼较强的实践能力 第四节 提高就业竞争力 一、创新能力及其培养 二、团队精神及其培养 三、学习能力及其培养 第六章 搜集就业信息 第一节 就业信息的概念和特点 一、就业信息的概念 二、就业信息的特点 三、获取有效就业信息的意义 第二节 毕业生就业信息收集的原则及渠道 一、收集就业信息的原则 二、毕业生就业信息收集的渠道 第三节 就业信息的分类和内容 一、就业信息的内容 二、就业信息的种类 三、对就业信息进行分类 第四节 就业信息的分析与整理 一、就业信息的分析 二、就业信息的筛选 三、就业信息的运用 第七章 自荐材料准备与面试技巧 第一节 就业自荐材料的准备 一、求职材料的构成与作用 二、求职信的制作与注意事项 三、个人简历的制作 第二节 大学生求职择业的技巧 一、求职择业的基本原则 二、求职择业的基本技巧 第三节 面试的类型及技巧 一、面试的作用、形式、种类及内容 二、面试前的准备 三、面试技巧 第四节 笔试的种类及技巧 一、笔试的定义和形式 二、笔试的准备 三、如何挑战各种笔试类型 第八章 大学生就业心理调适 第一节 大学生择业心理分析 一、不良情绪心理表现 二、不良社会心理表现 三、大学生择业中常见的矛盾心理 第二节 大学生心理健康标准 一、心理健康及其界定 二、大学生心理健康的标准 第三节 影响心理健康的主要因素 一、生物遗传因素 二、成长环境 三、生活事件 四、人格特征、个人情感等个人因素 五、社会因素影响 第四节 培养良好的心理素质 一、克服惰性，提高行动力 二、增强抗挫折能力 三、自信心培养 第五节 大学生择业的心理调适 一、心理调适的常见方法 二、学会自我情绪调节 三、常见心理障碍调适 第九章 就业权益保护 第一节 大学生就业方针与政策 一、高等学校毕业生就业工作暂行规定 二、各类大学毕业生的就业政策 三、大学生就业的有关优惠政策 第二节 就业侵权与维权 一、当代大学生面临的就业困境 二、大学生就业的合法权益 三、大学生就业维权重在预防 第三节 就业法律意识培养 一、合同（契约）意识 二、法制意识 三、诚信意识 四、权利义务意识 五、维权意识 第四节 就业权益维护 一、大学生就业权益受到侵害的常见表现 二、就业协议书与劳动合同的区别 三、签订就业协议应注意的问题 四、大学生就业违约与违约责任 第五节 加强防范意识 谨防求职陷阱 一、求职陷阱出现的原因 二、大学生求职常见陷阱 三、大学生求职陷阱的防范 第十章 自主创业教育 第一节 大学生自主创新能力的培养 一、创新素质包含的内容

## <<大学生职业生涯规划>>

二、大学生创新能力现状分析 第二节 大学生自主创业的基本思路 一、了解欲创业行业现状 二、在实践中锻炼自我,选择时机 三、发挥自己的知识优势和特长 四、行动是成功的先导 第三节 大学生自主创业所面临的问题 一、大学生创业的优势及劣势分析 二、影响大学生创业的因素 三、大学生自主创业所面临的风险 四、对大学生自主创业的建议 第四节 创业知识的获得 一、创业的定义及其特征 二、创业应具备的知识结构 三、创业知识的获得途径 第五节 创业素质的准备 一、创业意识 二、创业精神 三、创业品质 四、创业能力附录一 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定附录二 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见参考文献

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 专业与职业 专业对人的影响有时比大学对人的影响还要大。专业在极大程度上影响着择业的决策过程,在一定程度上也影响着一个人的职业生涯。

高校专业设置是人才培养规格的重要标志。

高校专业的设置既要使培养的人才具有较宽广的适应性,又要适宜合格的专业人才的培养。

有些专业从无到有,蓬勃发展;有些专业则日渐衰落。

在市场经济时代,专业的兴衰必然与市场需求息息相关。

国家可以通过宏观调控,增加一些专业的招生数量,限制某些专业的招生规模,但最终的检验还是市场要求,是由毕业生的就业及职业发展前景所决定的。

学校的专业设置主要是以学科为主进行划分的。

学科有其自身的科学体系和内涵,与职业并无直接联系。

因此,专业的学习主要使毕业生掌握系统的有关本学科方面的科学知识和专业技能,并不特别注重与特定职业有关的知识的学习、掌握。

因此,一个大学生仅按专业教学计划完成了专业学习,成为一个合格的毕业生还不能算是一个胜任所选定的职业要求的人,必须通过自己的主观努力去适应自己所选职业对人才的要求。

一个大学生,只有完成专业教学计划规定的学习任务,才是一个符合该专业培养规格的合格毕业生。

从较粗放的选人、用人标准来理解,用人单位按专业来选用一定规格的人才是一定道理的。

一个大学毕业生不可避免地要被贴上专业标签,这种标签是进入某些职业的有效通行证。

因此,在大学期间,一个大学生必须首先达到主修专业合格毕业生的基本要求,在此基础上,才能进一步辅修其他专业,拓展专业技能。

因此,了解专业必须了解专业的社会需求情况。

认为上大学就能够保证有一个好职业的时代已经随着高等教育精英教育时代的结束而结束了。

上大学是为了提高素质,更是为了个人职业发展。

而学习相关专业技能,是为了就业。

上大学不对专业进行认真选择至少是对个人不负责任的表现。

在目前高等教育成为大众教育的时代,大学生不再是一种社会紧缺人力资源,只是一种优秀的人才资源,职业对大学生的要求越来越精细,也就是说,职业对大学生越来越挑剔。

大学生能否尽早地认识职业,明确个人的职业发展方向,并有目的地选择以及学好专业,是决定能否顺利就业,实现人职和谐的关键。

高等院校能否适应社会发展需要,为学生提供较为宽广的专业选择范围和灵活的学习机制,是学生顺利就业的关键,也是决定高校长期可持续健康发展的关键。

.....

<<大学生职业生涯规划>>

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>