

<<职业指导>>

图书基本信息

书名：<<职业指导>>

13位ISBN编号：9787504550309

10位ISBN编号：7504550302

出版时间：2005-6

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：[美] 戴安·萨克尼克,[美] 威廉·班达特,[美] 丽莎·若夫门

页数：302

译者：李洋,张奕,小卉

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>

<<职业指导>>

内容概要

本书的设计意图是帮助你进行自我发现和自我认知，基本宗旨是引导你走过职业生涯规划的全过程——包括自我评估、决策、求职策略的内容。

其主要目标是帮助你做出一个令自己满意的职业选择。

跟随本书的每一章，你将更多地了解你自己以及明白如何把对自己的了解融合到你的职业生涯规划中去。

本书将整个职业生涯规划过程分为三大部分：第一部分为自我评估（第1章至第5章），第二部分为职场（第6章至第8章），第三部分为求职策略（第9章至第12章）。

<<职业指导>>

作者简介

作者：(美国)萨克尼克 等

<<职业指导>>

书籍目录

第一部分 自我评估 第1章 盘点自我 学习目标 自我评估 人生阶段概览 理解工作和职业的区别 选择和变更职业 总结 练习 第2章 为成功规划自己 学习目标 我正在建立自信心 我保持一种积极的心态 我果决 我具有幽默感 我自信 我是热情的 我进行正面的自我肯定(自言自语) 我憧憬着成功的景象 我有一个积极的自我形象 我有多方面的才能 我向榜样学习 我主动行动 我执著 我能够自我约束 我有很好的情商 我知道我的目标 我依靠自己充满职业反弹力 我有弹性 总结 练习 第3章 价值澄清 学习目标 定义价值观 澄清你的价值观 需求和激励 寻求平衡 休闲的作用 总结 练习 第4章 聚焦于自己的性格和兴趣 学习目标 探索个性 兴趣领域的识别 霍兰德兴趣环境(分类)(RIASEC) 职业群 总结 练习 第5章 技能评估 学习目标 定义技能 确认你的技能 分析你的成就 使用《美国职业大典》(DOT)了解技能 确认可迁移技能 你最宝贵的资产:你的性格品质 总结 练习 第二部分 职场 第6章 职场与你 学习目标 职业选择中的社会影响因素 为职业平等而奋斗 变化中的职场 21世纪的趋势 在变化的世界中找到你的位置 事实与数据 练习 第7章 信息整合 学习目标 职业选择的头脑风暴 理解职业轨迹和一般性组织分工 职业选择研究策略 政府中的工作机会 美国劳工部出版物 雇主名录 其他信息来源 计算机化的信息来源 练习 第8章 做出决定学习目标 克服决策中的障碍 决策策略 变化的条件 决策模式 理性或直线决策 直觉式决策 目标设定 压力管理 选择一个专业 决定一项培训 决定职业变更 总结 练习 第一部分和第二部分总结 第三部分 求职策略 第9章 求职定位 第10章 准备一份必胜的简历 第11章 成功面试 第12章 聚焦未来 参考文献 附录1 中国大学生就业职业指导现状调查 附录2 国内职业指导与就业部分相关信息源

<<职业指导>>

章节摘录

第1章 盘点自我 你希望拥有一个能够满足你的需要、符合你的个性、激发你的潜能的职业吗？

你是那种有意识地选择一种生活方式的人，还是那种随波逐流、随遇而安的选择生活的人？如果你是后者，你需要树立一个目标引导你从今天的境遇走向你所希望的明天。我们必须清醒现实地认识到，你所建立的目标必须反映你的经验、渴望、需求、兴趣和对未来的视野。

学习目标 区别工作和职业之间的不同； 区分不同的生命阶段以及它们和职业生涯规划之间的关系； 讨论为什么自我评估是形成职业满足感的最关键因素。

自我评估 作为自我评估的第一步，本章将帮助你反省你的个人经历，你的现状，你所处的人生和职业发展阶段，你搜索和处理新信息的能力。

当你能够确认什么是你生活的基本动因，你可以把这些发现融入到你的职业选择中。自我认知是职业选择和职业变化过程的第一步。

当我们寻找那些能够帮助引导我们的职业顺利进入21世纪的指导时，非常有必要首先从分析职业拓展模式入手。

著名的心理学家唐纳德·苏波（Donard SuDer）（1957）首先提出了一个理论，即：一种职业使你的自我实现或自我认知成为可能。

所谓自我认知即你如何看待你自己。

思考一下下面苏波理论中有关职业拓展方面的原则，并注意联系自己的实际。

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>