

<<大学生涯与职业规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生涯与职业规划>>

13位ISBN编号：9787505878365

10位ISBN编号：7505878360

出版时间：2009-1

出版时间：经济科学出版社

作者：郑春晔，吴剑 主编

页数：228

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>

<<大学生涯与职业规划>>

内容概要

本教材是为了满足高等教育教学改革和培养高等教育应用型人才的需要而编写的。

本书是以高等院校学生为主要阅读对象，兼顾理论阐释与实战指导，注重观念引导的职业生涯规划教材。

帮助学生解决“我是谁”、“我想干什么”、“我能干什么”，以及在大学中应如何学习、如何生活、如何培养自己的创业创新能力和素质拓展等问题，使理想可操作化，为学生将来走上社会、服务社会，打下坚实的基础。

本书定位明确、内容新颖、知识性强，信息量大、操作性强，通过课堂讨论、案例分析、活动设计、情景模拟等训练内容，将理论性、可读性、应用性融为一体。

<<大学生涯与职业规划>>

书籍目录

第一章 职业规划 第一节 职业与职业分类 一、职业的概念 二、职业的特征与要素 三、职业分类 四、职位分类 第二节 职业生涯规划理论 一、职业生涯规划理论概述 二、职业生涯规划发展理论 三、职业与人格匹配理论 四、其他职业生涯规划理论 第三节 职业生涯规划方法 一、职业生涯规划的概念 二、职业生涯规划的特点 三、职业生涯规划的内容 第四节 职业测评技术 一、职业测评技术的概念和内容 二、职业测评量表的使用方法 三、霍兰德的6种人格和职业类型 四、迈尔斯-布里格斯类型指标(MBTI) 问题思考 信息园第二章 认知自我 第一节 正确认知自我 一、自我认知的含义 二、自我认知对择业的影响 三、如何认清自我 第二节 自我气质探索 一、气质 二、气质与职业 第三节 自我性格探索 一、性格 二、性格与职业 第四节 自我兴趣探索 一、兴趣 二、兴趣与职业 第五节 自我能力探索 一、能力 二、能力与职业 问题思考 信息园第三章 走进大学 第一节 认识大学 一、关于大学 二、大学的发展历程 三、大学的社会地位 四、大学与自我实现 第二节 我的大学 一、大学与中学的区别 二、大学生的三种本领 三、学业与职业的关系 四、专业与职业的关系 第三节 大学生涯规划 一、大学生涯规划策略 二、学业规划四个步骤 三、学业规划四个时期 问题思考 信息园第四章 学会学习 第一节 认识大学学习 一、学习与成才 二、大学学习观第五章 规划生活第六章 素质拓展第七章 关注就业第八章 创业准备参考文献

章节摘录

第一章 职业规划 选择职业是人生的大事，因为职业决定了一个人的未来 --卢梭本章概要 职业是一个人安身立业之本，施展抱负之基，成就自我之途，是人们生活的核心和重要保障。面对紧迫的就业形势，考虑自身的职业发展，大学生有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的了解和认识，探索在自己身上和周围正在发生的变化，全面了解职业环境，通过对自己职业领域的探究，做出在某一时段正确的职业决策，使生活变得更有意义。

本章节主要讲述什么是职业，什么是职业生涯规划，制定职业生涯规划的方法和步骤，如何选择自己的职业生涯方向，如何使用职业测评技术来寻找自己的职业兴趣与职业倾向，如何做出适合自己人生发展的职业选择和决策，并在大学的四年间为之付出应有的努力。

【小故事】新生活从选定方向开始 比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄，它在一块1.5平方公里的绿洲旁。

在肯?莱文1926年发现它之前，这儿的人没有一个走出过大漠。

据说不是他们不愿离开这块贫瘠的地方。

而是尝试过很多次都没有走出去。

肯?莱文是英国皇家学院的院士，当然不相信这种说法。

他用手语向这儿的人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还要走回来。

为了证实这种说法的真伪，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？

肯?莱文非常纳闷。

后来他雇了一个比塞尔人，让他带路，看看到底如何？

他们带了半个月的水，牵上两匹骆驼，肯?莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

第11天的早晨，一块绿洲出现在眼前，他们果然又回到了比塞尔。

这一次肯?莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。

比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯?莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年。

这个青年就是上次和他合作的人，他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗最亮的星走，就能走出沙漠。

阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。

<<大学生涯与职业规划>>

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>