第一图书网, tushu007.com

# <<职业生涯与发展规划>>

## 图书基本信息

书名：<<职业生涯与发展规划>>

13位ISBN编号：9787509134832

10位ISBN编号：7509134838

出版时间：2010-4

出版时间：人民军医出版社

作者：闫天杰 编

页数：114

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

第一图书网, tushu007.com


## 前言

众所周知，人口众多是我国的基本国情之一，在职场中，很多情况下人一职不相匹配，不是“职业”求“人”，而是“人”求“职业”。
进入21世纪以来，随着全社会就业压力的增大和用人机制市场化的变革，大、中专毕业生的就业、创业以及职业转换已成为热点问题。
目前，职业生涯规划作为一门新兴学科，虽然已受到社会各界特别是职业教育领域的高度关注，但很多大、中专学生知之者寥寥无几，在专业选择、就业、创业及职业发展方面具有很大的盲目性，毕业后选择去向时不知何去何从。

我们以教育部《关于中等职业学校德育课程设置与教学安排的意见》（教职成[2008]6号）为指导，编写了《职业生涯与发展规划》这本教材，目的是对中职学生开展职业生涯和职业理想教育，引导学生树立正确的职业观念和职业思想，形成职业生涯规划的能力，使学生能根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为以后的就业、创业创造条件。

本书遵循贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则，从中等卫生职业教育的实际需要出发，针对卫生职业的特点和中职学生的接纳水平，力求形成“科学性、针对性、实用性、趣味性和时代感相结合”的特色。
每章的开始明确学习要点，每节的开始给出重点提示，正文中适当插入“专家提示”“知识链接”或“案例”，以增强趣味而不落入俗套，适当点缀而不喧宾夺主，适应中职教育教学规律，便于中职学生理解和接受，也适合自学和阅读。

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

《职业生涯与发展规划》遵循贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则，从中等卫生职业教育的实际需要出发，针对卫生职业的特点和中职学生的接纳水平，力求形成“科学性、针对性、实用性、趣味性和时代感相结合”的特色。
每章的开始明确学习要点，每节的开始给出重点提示，正文中适当插入“专家提示”“知识链接”或“案例”，以增强趣味而不落入俗套，适当点缀而不喧宾夺主，适应中职教育教学规律，便于中职学生理解和接受，也适合自学和阅读。

# <<职业生涯与发展规划>>

## 书籍目录

第1章 绪论第一节 职业生涯与发展规划的含义一、职业生涯的概念二、职业生涯发展规划第二节 职业生涯规划的内容、方法和意义一、职业生涯规划的内容二、职业生涯规划的方法三、职业生涯规划的意义第2章 职业与职业素质第一节 职业一、职业与行业、产业的区别和联系二、职业的特点与分类三、职业的作用第二节 职业素质一、职业素质的涵义二、职业素质的构成第三节 职业未来发展特点第3章 职业生涯规划与职业理想第一节 面向未来的职业生涯规划一、职业生涯规划的理性认识二、职业生涯规划的特点与类型三、中职学生职业生涯规划的特点第二节 职业理想的特点和作用一、职业理想的特点二、职业理想对人生发展的作用三、职业理想对社会发展的作用四、职业生涯规划与职业理想的实现第4章 职业生涯规划基本理论第一节 人一职匹配理论一、特性一因素论二、人格类型理论第二节 职业生涯发展理论一、萨柏的职业生涯发展理论二、金斯伯格的职业生涯发展理论三、施恩的职业生涯发展理论四、格林豪斯的职业生涯发展理论第5章 影响职业生涯发展的因素第一节 专业因素一、专业和职业群二、职业资格与职业生涯发展三、树立正确的成才观第二节 个人因素一、兴趣分析与培养二、性格分析与调适三、能力分析与提高四、就业价值取向分析与调整五、个人学习状况和行为习惯第三节 家庭与社会因素一、家庭状况二、企业与行业环境三、经济环境附1：职业兴趣类型测试附2：职业能力测试第6章 职业生涯发展规划的制定与实施第一节 职业生涯发展目标一、职业生涯发展目标的构成二、职业生涯发展目标的选择三、职业生涯发展目标必须符合实际第二节 职业生涯规划的原则和步骤一、职业生涯规划的原则二、职业生涯规划的步骤三、阶段性发展目标的特点和设计思路第三节 职业生涯发展规划的实施一、制定发展措施的重要性二、制定发展措施的三要素三、近期目标的实施与评价第7章 职业心理与职业个性第一节 职业心理与自我定位一、职业心理分析二、职业规划中自我定位第二节 择业心理一、中职学生择业心理分析二、中职学生择业心理调适第8章 职业生涯发展与就业、创业第一节 适时就业一、职业生涯发展与就业观二、完成角色转换三、适应环境，融入社会第二节 常用求职技巧一、自我推销二、面试三、笔试第三节 创业一、创业是就业的重要形式二、创业者应有的素质和能力三、中职学生创业的优势四、创业计划书第9章 职业生涯规划的管理第一节 科学管理职业生涯规划一、认真落实职业生涯规划二、定期检查规划执行实效三、把握方法，打好职业发展基础第二节 适应环境条件，适时调整规划一、适时调整规划的必要性二、把握职业生涯规划调整的时机三、调整职业生涯规划的方法第三节 科学评价规划，促进职业生涯发展一、评价职业生涯成功的不同价值取向二、评价职业生涯发展的要素三、评价自身的职业生涯规划

## 章节摘录

（二）知彼——社会、组织及环境因素　　所谓“知彼”，是指要了解和探索外界因素，包括所选职业的特点和要求、不同职业的能力需求、岗位工作的具体内容、行业发展前景、人才市场状况、经济运行状况、工作待遇及择业渠道等。
（三）抉择　　是指在知己、知彼的基础上确定职业生涯目标。
确定的目标要切合实际，不仅自己感兴趣、有利于自身专长的发挥，而且要与经济、社会发展的要求相适应。
社会主体价值观念影响着个人价值观，从而影响个人的职业选择。
个人在社会环境中生活与发展，思想认识的形成、发展和成熟过程，其实就是个人认可并接受社会主体价值观念的过程。
在职业选择时，把握机遇也很关键。
机遇不等同于运气，运气是天上掉下来的馅饼，而机遇是指好的机会或境遇，能否把握住机遇，同样需要判断和选择。
二、职业生涯规划的方法　　（一）职业生涯规划的方法　　目前，自我规划法是职业咨询和职业规划常用的一种方法，简单易行。
自我规划法是由国外职业专家推荐而引入我国的，要求学生自己独立思考并回答以下7个问题，找出自己职业规划的优势和劣势，综合6个问题的答案，即可设计出自己的职业生涯规划。
1.who am I？
（我是谁？
）这个问题主要是对自己的深刻反思。
首先考虑自己目前扮演的社会角色，要突显自己的能力、性格特点、优点和缺点，尽可能多地回答这个问题，以全面认识自己，认清自己的真实面目；其次要看哪些答案需要增加或修改，以做到准确表达自己的想法；答案确定后，最后按重要性对答案进行排序。

第一图书网, tushu007.com



## 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