

<<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：9787512103276

10位ISBN编号：7512103271

出版时间：2010-10

出版时间：清华大学出版社

作者：孙文博，张驰 主编

页数：175

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>>

### 前言

作为长期在一线从事就业工作的老师，经常有同学到我这里来咨询就业方面的问题，有些是本科生同学，近来越来越多的研究生同学也来咨询，看到他们的迷茫、彷徨和选择职业时的困惑，促使我思考，“迷茫”与“困惑”现象的背后，究竟隐藏着怎样的原因？

我该如何从根源上帮助他们？

在大学里还有一种现象不得不引起我的思考：即便是重点大学的学生仍然有因为学习成绩不合格导致退学的现象。

每到这时，学生家长总是不约而同地向学校问同样的问题：“我的孩子从小学到高中学习成绩一直都很优秀，为什么到你们学校就学不好了呢？

甚至达到退学的地步！

”是呀，这些同学不缺乏学习能力，也掌握了较为科学的学习方法，那么问题的根源在哪里呢？

迷茫与困惑的背后，反映出同学们找不到前进的方向；折射出大学生找不到成就感的无奈。

如果他们在入大学之初就清楚地知道为什么上大学，在这里该学些什么，努力之后自己未来的生活、工作将会是怎样的前景……我想会有更多的大学生走出迷茫，沿着自己的目标前行。

我经常向学生讲，把握好以下三条，你将不会再为职业而困惑：在大学期间进行职业生涯规划；择业时自我与职业的匹配；求职时的择业技巧。

做到这三条其实并不难，大学生应该及早地为职业做些准备，认识自身优势、能力特长，确定好目标并坚持前行，我想会有更多的大学生走出困惑，去创造他们精彩的大学生活。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 内容概要

就业已经成为当今社会关注的热点问题，大学生就业更是社会和谐的重要因素，受到国家、社会、家庭和学生个人的高度重视。

大学生在校期间如何为就业做好充分准备呢?国内外实践证明职业生涯规划是一条很好的实现途径。

本书结合大学生的特点，遵循大学生学习和成长的规律，引导大学生自发产生兴趣，采取自主式学习，从职业生涯规划对成功的帮助、大学生时期做职业生涯规划的意义、自我认知、职场探索、决策方法、规划制定、职业素质培养等方面，引发大学生思考学业及职业，并帮助大学生提升职业规划意识，尽早确立职业目标，注入学习动力，充分、合理利用大学学习期间的各种机会，提升就业能力，为未来的就业早做准备，争取赢在职业的起跑线上。

本书适合作为大学教材，也适合做各类高职院校和网络学院的学习用书。

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 职业生涯规划——为成功插上翅膀一、你渴望成功吗(一)成功是什么(二)人为什么要追求成功(三)为什么有些人容易成功(四)怎样能够成功二、职业生涯规划对成功有什么帮助(一)职业生涯规划不是成功的充分条件，但是可以增加成功的概率(二)职业生涯规划不是成功的必要条件，但是多数的成功案例均与科学的职业生涯规划有关(三)职业生涯规划不是导致成功的直接因素，但是可以帮助寻找成功的捷径，加快成功的步伐三、带你走近职业生涯规划第二章 大学——职业生涯规划关键期一、大学是什么(一)大学能够给予你什么(二)在大学能够学到什么二、为什么说大学是职业生涯规划关键期(一)大学生心理特点决定了职业生涯规划的关键性(二)大学阶段的基本任务提出了职业生涯规划的需求(三)大学阶段做好职业生涯规划有助于日后的职业发展三、审视你的大学生活(一)为何要考大学(二)为何要读大学(三)大学生的主要困惑是什么第三章 自我探索——为职业起航作准备一、你了解自我吗(一)自我的画像(二)自我认识有哪些方面(三)自我认识的方法二、你的职业兴趣在哪里(一)兴趣与职业的关系(二)霍兰德职业兴趣测评三、你的性格适合做什么职业(一)性格与职业发展之间的联系(二)借助测评工具了解性格(三)性格类型与职业倾向四、为职业准确定位，了解你的职业价值观五、能力探索，发挥自己所长第四章 职业世界探索——职业人生之旅一、职业的含义二、职业的分类三、探索职业世界的方法和途径(一)应用“place”职业信息分析法评估职业(二)认识组织(企业)应把握的关键因素(三)了解职业世界的途径第五章 学会决策——职业生涯成功的保险锁一、了解你的决策类型二、生涯决策需要考虑的因素三、生涯决策的流程四、生涯决策的方法(一)平衡单法(二)swot分析法(三)大学生涯愿景模型法(四)“五what”法五、生涯决策中的阻碍和误区第六章 职业生涯规划的制定与实施——理性规划从今天开始一、职业生涯规划遵循什么原则二、职业生涯规划分成几个步骤三、如何确定职业发展目标(一)确定职业生涯目标的方法(二)确立职业生涯目标应该注意的事项(三)大学生涯发展的目标确定四、大学生应如何制定职业生涯规划(一)规划中的注意事项(二)职业生涯规划书的一般结构第七章 成功迈入职场——职业素质的培养与训练一、素质，像雨像雾又像风二、揭开职业素质的面纱三、大学生不懂用人单位的心四、职业素质的培养与训练(一)能力素质(二)其他素质附录a 我的职业生涯规划档案附录b 职业生涯规划书案例附录c 霍兰德职业索引——职业兴趣代码及与其相应的职业对照表附录d 职业价值观测试表参考文献后记

## <<大学生职业生涯规划>>

### 章节摘录

插图：引言：人们每天都会面临选择，小到晚饭吃什么、买什么风格的衣服，大到选择所钟爱的大学、一生的伴侣。

而每一次重大的选择就是人生的一个十字路口，站在这样的十字路口中间，人们或稍加思索，或良久沉思，当决定之后，向某一个方向前进便意味着一段不同的人生征途。

在作出选择之前有一个很重要的心理过程——决策，也就是自己为什么走那条路，于是在未来沿途风景的美丽和荆棘，所遇到的欣喜、快乐、沮丧和不如意，都是源于所作出的合适或不合适的决策。

日常生活中的很多决策往往在不经意中就完成了，其过程是相当缺乏理性的。

但职业生涯规划关乎一生的职业选择，它不允许在不经意之间完成。

它需要一个极其严谨和重要的决策过程。

规划自己的职业生涯，面对这样一个似乎很庞大的任务，人们往往有无从下手的感觉。

的确，职业生涯的决策本身就是一个高度复杂的过程，去寻找适合自己的职业领域、恰当的职业目标、科学的实现步骤等，都常常会令人左右为难。

而且，面对每一个人千差万别的情形，也没有固定的公式可遵循。

所以，职业生涯的决策过程本身就需要科学合理地进行。

虽然人们不能像计算机一样纯理性地思考，但必须在规划的决策过程中加入理性的因素，这也是获得成功的职业生涯的保险锁。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 后记

完成了书稿，如释重负。

内心有一丝喜悦。

本书从开始选题到完成，历经三年多的时间，在这三年的过程中，书稿内容不断丰富，作者从中也不断获得成长。

这要追溯到2007年，北京交通大学招生就业处的邵丽老师带领我们一起参加职业生涯规划课程的学习、研讨，并带领我们一起做一个有关学业及职业规划的课题，她建议我们出一本形式新颖、内容贴近学生的职业生涯规划方面的书，既能作为教材，又可作为大学生自主学习的手册。

在此情形下，由邵丽老师牵头，带领来自就业部门、心理素质教育部门和学院的几位职业生涯规划课教师一起进行了大纲的拟定和讨论。

在日常教学和工作中，大家不断积累素材，不断整理资料，不断丰满本书的内容。

本书内容力求简单明了，主要是针对大学新生进行职业生涯规划的意识教育，并教授一些职业生涯规划的方法。

本书从成功的案例和概念入手介绍了为什么要学习职业生涯规划，并对自我探索、职业探索，如何进行决策和规划及职业生涯行动进行了介绍和引导。

本书还增加了素质教育的内容，让大学生在平时的学习和生活中不断提升自身素质，为将来进入职场打下基础。

本书在语言风格上，采取与读者互动交流的形式，在格式上，采用了插图、插表和练习等多种方式，力求活泼和新颖。

<<大学生职业生涯规划>>

编辑推荐

《大学生职业生涯规划》：大学生学业和职业生涯规划设计与实践丛书

<<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>