

<<大学生职业生涯规划实训>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划实训>>

13位ISBN编号：9787512106956

10位ISBN编号：7512106955

出版时间：2011-9

出版时间：北京交通大学出版社

作者：谢明山，王春晖，佟伟 主编

页数：166

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实训>>

### 内容概要

本书紧紧围绕“专业、学业、职业、毕业、就业、创业”等问题，逐一向刚刚踏进大学校门的莘莘学子进行介绍，让大学生一进入大学校园就开始了解和规划自己的未来，加强专业学习，为将来更好地生活和发展打好坚实的基础。

全书共分为八章。

第一章，认识职业；第二章，认识自我；第三章，大学期间规划内容与任务；第四章，就业与创业能力的提高；第五章，当前我国的就业形势分析；第六章，求职基本礼仪；第七章，就业与劳动保护；第八章，职业适应与发展。

本书适合高等院校学生使用，同时也适合青年创业者，以及对创业有兴趣的人员阅读。

## <<大学生职业生涯规划实训>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识职业

##### 第一节 什么是职业

###### 一、职业的产生与发展

###### 二、职业的特点

###### 三、职业的功能

###### 四、职业的分类

##### 第二节 职业发展与时代要求

###### 一、当前职业发展的趋势

###### 二、我国的高职教育

###### 三、我国改革与经济的发展对高职生就业的影响

##### 第三节 影响职业发展的因素

###### 情境实训

#### 第二章 认识自我

##### 第一节 大学生生理及心理特征

##### 第二节 大学生就业误区

##### 第三节 自我评价

###### 一、自我认识评价的内容

###### 二、自我认识评价的原则

###### 三、自我认识评价的方法

##### 第四节 就业心理冲突调整

###### 情境实训

#### 第三章 大学期间规划内容与任务

##### 第一节 学习发展规划

##### 第二节 身心健康发展规划

##### 第三节 大学生“三自”管理

##### 第四节 职业生涯规划的意义

###### 情境实训

#### 第四章 就业与创业能力的提高

##### 第一节 素质提高

##### 第二节 影响职业选择的三大因素

##### 第三节 促进职业适应与自我塑造

##### 第四节 时间管理与提高工作效率

##### 第五节 创造性的思维

###### 一、思维的求实性

###### 二、思维的批判性

###### 三、思维的连贯性

###### 四、思维的灵活性

###### 五、思维的跨越性

###### 六、思维的综合性

##### 第六节 大学生智商、情商的提高

###### 一、智商不是成功的唯一因素

###### 二、搭乘情商列车，成就非凡事业

###### 三、情商的含义

###### 四、情商的核心

###### 五、情商的体现——“三突出”

## <<大学生职业生涯规划实训>>

六、情商的五大能力

七、情商的测试

情境实训

第五章 当前我国的就业形势分析

第一节 当前我国的就业形势

一、当前我国的就业形势

二、大学生就业前景

三、解决大学生就业问题的对策

第二节 当前金融危机下的大学生创业形势

一、影响就业的其他因素

二、大学生就业困难，需全社会共同努力

第三节 国家就业政策分析

一、计划经济体制下的高等学校毕业生就业政策

二、教育体制改革下的高等学校毕业生就业政策

三、社会主义市场经济改革进一步深化下的高等学校毕业生就业政策

四、最近几年国家为促进大学生就业出台的政策

第四节 响应党的号召到基层去——大学生村官

情境实训

第六章 求职基本礼仪

第一节 求职材料的重要性

.....

第七章 就业与劳动保护

第八章 职业适应与发展

参考文献

## <<大学生职业生涯规划实训>>

### 章节摘录

第一章 认识职业 第一节 什么是职业 导入 100个美国人的故事 美国一个研究成功的机构，曾经长期追踪100个年轻人，直到他们年满65岁。结果发现，其中只有一个人很富有，有5个人有经济保障，剩下94人情况不太好，晚年生活拮据，应该算是失败者。

这94人之所以晚年拮据，并非年轻时努力不够，主要是因为选定了清晰的目标。

点评 人生没有了目标，也就没有了希望，也就丧失了动力。

职业在不断地发生变化。

经济和社会的发展，不断改变着人们的生活方式，也不断催生新的职业，旧的传统职业也可能不断地衰退，甚至淡出历史舞台。

对即将跨出校园、准备就业的准劳动者而言，认识职业、理解职业、掌握职业的发展趋势，对于顺利就业，规划自己的职业生涯，在职业生涯中先人一步、快人一拍，非常重要。

一、职业的产生与发展 职业不是从来就有的，它是伴随着社会分工的出现而产生的。

在原始社会初期，生产力水平低下，人们在生产劳动中形成了简单的自然分工。

如成年男子外出作战、打猎、捕鱼等，并制作从事这些活动所必需的工具；妇女采集果实、从事原始农业、管理家务、抚养孩子、制备食品和衣服。

但是，那时还没有出现职业，因为还没有固定从事某项专门工作的人群。

随着社会生产力的发展，人类社会开始出现了游牧业与农业的分离，之后是手工业与农业的分离，再后来又出现了专门经营牧业、农业和手工业产品交换的商业，这就是人类社会发展史上三次重要的社会大分工。

伴随着社会分工，出现了牧民、农民、工匠、商人等职业。

……

<<大学生职业生涯规划实训>>

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>