第一图书网, tushu007.com

<<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：9787560945347

10位ISBN编号：7560945341

出版时间：2008-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：郭志文，李斌成　主编

页数：204

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

内容概要

本书通过对大学生职业生涯规划相关知识的讲解，力图激发大学生职业生涯发展的自主意识，引导大学生树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

本书从认知自我、了解职业、生涯设计、生涯管理、就业能力培养、心理辅导等多个层面，对大学生职业生涯规划所要了解和掌握的知识进行全面讲解。

全书共分七章，涵盖内容广泛，既强调了树立职业生涯规划意识的重要性，也对职业生涯规划理论知识进行了讲授和介绍，并从实践层面讲解了职业生涯设计、生涯管理、就业能力培养、心理调试的具体方法，同时特别选取了一些经典案例，进行了深入的分析，从而帮助广大学生掌握相关知识，科学地进行职业生涯规划。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生职业生涯规划>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 职业生涯规划的基本概念　一、职业生涯规划的内涵　二、职业生涯规划的要素与特性　三、职业生涯规划的几种常用方法　四、职业生涯规划理论的发展与实践　五、职业生涯规划的基本模式 第二节 职业生涯对个体生活的重要意义　一、职业铸就人生　二、职业的意义　三、职业生涯实现人生价值 第三节 职业生涯规划对于大学生人生发展的意义　一、通过职业生涯规划满足自身人生需要　二、大学生尽早进行职业生涯规划的必要性　三、理性规划职业生涯　四、职业生涯规划与大学生涯规划第二章 认知自我 第一节 了解自己的心理特点　一、个体的兴趣爱好　二、个体的性格气质　三、个体的能力水平 第二节 大学生知识、技能、能力（KSA）与职业选择　一、KSA的内涵　二、KSA与职业选择 第三节 职业性向与职业选择　一、职业兴趣的类型　二、职业兴趣与职业的匹配 附录一 管理能力和人际交往能力测验 附录二 霍兰德职业性向测验量表第三章 了解职业 第一节 职业分类及不同特征　一、职业的概念及内涵　二、职业的特点　三、职业的分类 第二节 未来十年的主导职业 第三节 未来职业的发展走向　一、急需的人才　二、发展前景看好的专门人才和职业　三、未来需求量较大的几类人才 第四节 环境对职业的影响 一、社会环境分析 二、行业环境分析 三、内部环境分析第四章 职业生涯设计 第一节 职业生涯定位　一、职业生涯与职业生涯设计　二、职业生涯定位 第二节 职业生涯方案的设计　一、职业生涯设计的前提和原则　二、职业生涯设计的影响因素　三、职业生涯设计的方法　四、大学生职业生涯规划书的撰写 第三节 职业生涯设计方案的评价与调整　一、职业生涯设计成功的标准　二、职业生涯设计的调整第五章 职业生涯管理 第一节 职业生涯规划目标的细化　一、职业生涯目标的意义　二、职业生涯目标的确定　三、职业生涯目标的分解　四、职业生涯目标的组合 第二节 基于职业定位的自我管理　一、职业定位　二、自我管理　三、基于职业定位的自我管理第六章 大学生就业能力培养 第一节 大学生就业能力的内涵　一、就业能力概念的演进　二、大学生就业能力的概念 第二节 大学生就业能力的影响因素　一、人力资本转化因素　二、高等学校因素　三、大学生本身因素　四、政府因素 第三节 大学生提升自身就业能力的建议　一、努力学习以提升综合能力　二、积极调整就业观念　三、采取积极的就业行动 第四节 大学生素质提升　一、大学生素质的含义　二、大学生素质存在的不足　三、提升大学生素质的着眼点第七章 大学生职业生涯心理辅导 第一节 大学生职业生涯心理辅导概述　一、职业指导　二、职业咨询 第二节 大学生职业生涯的心理问题与解除　一、职业生涯规划意识不强　二、职业生涯探索不充分　三、大学生职业生涯规划时，未来的职业目标与职业自我关联度不大　四、职业生涯规划落实不力 第三节 大学生职业生涯素养的形成　一、建构自己个性化的知识技能结构　二、培养自己良好的时间管理能力　三、克服人际交往心理障碍，提高自己人际交往能力　四、培养自己挫折承受力参考文献

章节摘录

一、职业的特点（一）职业的经济性我们从事职业活动并因此而获得经济收入，而这个收入必须是我们生活的主要来源，并不是可有可无的，也不是断断续续的。
这是职业活动区别于其他劳动（如义务劳动、勤工俭学等活动）的一个重要标志。
比如，义工不是职业，而社工就是一种职业。
因为义工工作不领取工资，没有报酬；社工是有偿劳动，领取报酬。
志愿者如果不领工资，同义工一样不是一个职业，例如到西部地区去支教，如果他每月领工资，那么他的职业就是教师。
（二）职业的社会性因为职业是个人在社会劳动体系中从事的一种活动，我们从事某种职业，也就参与了某种社会劳动，同时也承担起某种社会角色，为社会提供服务，社会也将在每个人辛勤工作的基础上不断发展和进步。
职业的社会性主要体现在以下几个方面。
一是职业要体现社会功能，即一定的职业对社会的作用，它通过责任、权利、义务体现出来。
社会功能大的职业，任职条件高，职业层次也高。
二是职业要体现社会报酬，即任职者的工资收人、福利待遇、晋升机会、发展前景等。
这是一个比较综合的指标。
如工资收入高，不一定福利待遇高，也不一定晋升机会多，发展前景广阔。
因此，不同的人以不同的认识来评判职业。
三是职业要体现职业声望，有的职业从业者经济收入高，但社会地位并不高。
由于职业声望是人们对职业社会地位的主观反映，因此，不可避免地带有个人偏见以及受社会环境、舆论氛围等其他因素的影响，使职业声望和社会地位出现了一定的差异。
由中国社会科学院社会学研究所组织的一项调查显示，在中国老百姓中声望最高的三个职业分别是科学家、社会学家、大学教授。
据媒体报道，调查中，声望在80分以上的职业共有22个，其中除了对“影视明星”的评价较有争议外，其余职业社会给出的分数差距不大。
社会普遍看好的职业概括起来，具有三个明显的标志：一是丰富的科学知识和专业技能；二是较高的政治权威；三是较多的经济收入。
与知识和高新技术紧密联系的智能型职业，开始引领中国职业变迁与社会流动的新潮流。
市场适应力强的职业越来越被人们所看重，但传统文化的影响仍然很深，权力部门和有稳定保障的所谓“铁饭碗”之类的职业仍受青睐。

后记

对于大学生而言，职业生涯规划就是在自我认知的基础上，根据自己的专业特长和知识结构，结合社会环境与职场特点，对将来要从事的职业以及要达到的职业目标所做的设计方案。
职业生涯规划教育有助于全面提高大学生的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；规划职业生涯，有助于大学生从宏观上调整和掌控学习规划；同时，职业生涯规划还能对大学生有着内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。
为了加强对大学生的职业生涯规划教育，我们组织力量编写了《大学生职业生涯规划》一书。
本书作者包括人力资源管理专业方面的专家、学者和从事大学生就业指导的工作者，具有较为扎实的专业知识和丰富的工作经验，使本书很好地体现了理论性与实践性的紧密结合，适合于在校大学生阅读和就业者参考。
本书由郭志文、李斌成同志担任主编，叶汉林、吴芮凌、彭德忠同志担任副主编。
参加编写的有郭志文、李斌成、叶红春、罗东霞、宋俊虹、纪凌开、叶汉林、张克华、吴芮凌、彭德忠、陈红灿、胡颖、余仕良、周宗兴等同志。
严蓉、罗超、陈露露、刘靖君、柳菁、余燕、汪小曼、高志宏、熊万斌、肖志华、滕红华、肖勇、陈琴、李薇、何肖、杨世雄等同志做了资料收集工作。
本书的出版，得到了湖北大学、武汉生物工程学院、湖北中医学院、湖北大学知行学院、湖北第二师范学院等高校和华中科技大学出版社的大力支持，在此表示衷心感谢！
同时在本书的编写过程中，我们参考了最近几年出版的相关书刊资料，在此谨致由衷谢意！
由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请专家、同仁及广大读者批评指正。

编辑推荐

《大学生职业生涯规划》作者包括人力资源管理专业方面的专家、学者和从事大学生就业指导的工作者，具有较为扎实的专业知识和丰富的工作经验，使《大学生职业生涯规划》很好地体现了理论性与实践性的紧密结合，适合于在校大学生阅读和就业者参考。

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