

<<大学生职业生涯发展与规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯发展与规划>>

13位ISBN编号：9787561764466

10位ISBN编号：7561764464

出版时间：2008-10

出版时间：华东师大

作者：钟谷兰//杨开

页数：164

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>

## <<大学生职业生涯发展与规划>>

### 内容概要

本书是面向普通高校学生的通识课教材，按照帕森斯的工作三原则理论，从探索自我、了解工作世界、把自己放到最合适的位置三方面指导大学生进行职业生涯规划，提升大学生求职就业的自信心和能力。

在内容设置全面，本书包含了职业生涯规划理念、自我探索、工作世界探索、决策和行动、职业生涯规划管理等多个单元，基本涵盖了大学生职业生涯规划过程中所需要的各种知识和技巧。

每一单元内容的设置，包括本章要点、困惑与迷思、理论与讲解、实践与应用、思考与解答、课后作业、相关资源等。

此外，在书末附录中有职业生涯规划档案。

总体内容设置的目的就是要使教授和学习过程循序渐进，使学生对所学内容能够深入地理解和把握，同时也能有效地应用到实践中去。

## <<大学生职业生涯发展与规划>>

### 作者简介

钟谷兰：美国明尼苏达大学心理咨询硕士，全球职业规划师中国地区首席培训师，北京大学学生职业发展导师。

曾任美国哈姆林大学生涯发展中心职业咨询师。

译著《财巴握你的职业发展方向》、《人的行为与组织管理》，合著《全球职业规划师课程学习指南》等。

## <<大学生职业生涯发展与规划>>

### 书籍目录

第一单元 认识职业生涯规划 第二单元 性格探索第三单元 兴趣探索第四单元 技能探索第五单元 价值观探索第六单元 工作世界探索第七单元 决策与行动计划第八单元 求职、简历与面试第九单元 生涯规划管理 附录一 我的生涯规划档案 附录二 霍兰德职业索引 参考文献 后记一 后记二

## <<大学生职业生涯发展与规划>>

### 章节摘录

第一单元 认识职业生涯规划 一、职业生涯规划的基本概念1.什么是生涯在日常生活中，我们常听到“生涯”一词，如“艺术生涯”、“戎马生涯”、“学术生涯”等说法。

中国古人的诗词中也有“生涯”这个词，如南宋诗人陆游在《秋思》中写道：“身似庞翁不出家，一窗自了淡生涯。”

《辞海》对“生涯”一词的定义是：指从事某种活动或职业的生活。

生涯的英文是career，从字源上看，来自罗马字via carraria及拉丁字carrus，二者的意义均指古代的战车。

在希腊，career这个字有疯狂竞赛的精神，最早常用于动词，如驾驭赛马（to career a horse）。

在西方人的概念中，使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技，隐含有未知、冒险等精神。

现生涯多被引申为人生发展历程。

在汉语中，career也被翻译成职业生涯。

因为时代不同、视角相异等因素，国外学者对生涯的定义也有所不同。

目前，大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯(Super, 1976)的论点：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬位的综合。

除了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。

## <<大学生职业生涯发展与规划>>

### 媒体关注与评论

这本书将国外成熟而先进的职业规划理论与实践介绍到中国，作为大学生职业规划指导的教材，相信可以帮助更多的中国学生，为他们的职业发展提供导航引路的作用。

——新东方教育科技集团文化发枝研究院院长徐小平 在大学的生涯教育中，需要更多更适合老师和学生使用的指导书，这是一本既适合于课堂教学的用书，同时也适合学生阅读；不仅语言亲切，案例也贴近学生的学习生活，活动设计简便易操作。

——上海交通大学学生就业服务和职业发展中心主任 刘建新 补职业生涯规划是一个动态的、发展的过程，无论何时，无论你身在何处，生涯规划都不会为时过晚，重要的是认清你今后前进的方向，本书就能很好地帮助到你这一点。

——北京航空航天大学学生就业指导服务中心主任 程文浩 本书是一本非常适合大学生使用的职业生涯规划与规划的书籍。

该书体系完善，逻辑清晰，案例贴近学生，练习部分能有效地配合课程内容加深学生理解。

——哈尔滨工业大学招生就业处就业指导办公室副主任 邢朝霞 现在，我们太需要一本好的职业生涯规划指导方面的教材了。

所谓好，就是有实例，有理论，有实践。

这本书是非常好的尝试，有幸读到这本书，人生从此将更加灿烂。

——兰州大学学生就业指导中心副主任 石兆俊

<<大学生职业生涯发展与规划>>

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>