

<<大学生职业发展与就业指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业发展与就业指导>>

13位ISBN编号：9787562446774

10位ISBN编号：7562446776

出版时间：2008-10

出版时间：重庆大学出版社

作者：訾红，张云霞 著

页数：237

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>

## <<大学生职业发展与就业指导>>

### 前言

当今世界科学技术迅速发展,综合国力竞争十分激烈,经济全球化趋势也日益明朗,社会迫切需要有理想、有抱负,具有创新、创业能力的人才。

高校毕业生是建设中国特色社会主义事业的宝贵人力资源财富,是推动社会向前发展的新生力量,必须与知识经济时代发展要求相适应,具有较强的创新创业能力。

2007年12月,教育部颁布了《大学生职业发展与就业指导课教学要求》,自此,职业生涯规划 and 就业指导作为独立课程,进入高校教育教学体系,《大学生职业发展与就业指导》也是根据这一教学要求编写的。

参编作者均为长期从事教学和学生管理工作的教师,对毕业生的情况非常熟悉。

该书以树立正确就业观为核心,以职业生涯规划的五个环节为主线,以大学期间及初入职场阶段的能力培养为拓展,吸收了当前就业指导、职业指导的一些新的观点、新的理论、新的方法,结合学生普遍的心理特质和就业特点,系统阐述了大学生在心理适应、职业规划、职业转换、创业实践等方面的知识。

该书谋篇布局合理,配有丰富的延伸阅读内容及相关案例,辅以问题与思考、课堂练习和作业设计,突出了实用性、可读性和趣味性,读后,使大学生产生亲切感。

本书中丰富的案例,又便于教师的教学引导。

大学是人生新的起点,如何度过大学时光,将在很大程度上决定一个人今后的发展。

在当今日趋激烈的人才竞争中,素质和能力已经成为就业竞争力的核心,教育、引导大学生抓住机遇,适应社会变革,是大学教育的重要使命;引导学生树立正确的人生观、世界观和价值观,科学规划职业生涯,是促进大学生成人、成长、成才的有效途径。

陶行知先生说:“好的教育应当给学生一种技能,使他可以贡献社会。”

珍惜宝贵时光,充分准备条件,做好职业生涯规划,这样一种技能,可以帮助学生明确人生目标,正确调适自己,科学设计大学生活,有效提高自身的综合素质和职场竞争能力,为独立生活、立业、创业、履行责任、奉献社会打下好的基础。

## <<大学生职业发展与就业指导>>

### 内容概要

《大学生职业发展与就业指导课教学要求》是教育部2007年12月颁布的，自此，职业生涯规划 and 就业指导作为独立课程，进入高校教育教学体系，《大学生职业发展与就业指导》也是根据这一教学要求编写的。

参编作者均为长期从事教学和学生管理工作的教师，对毕业生的情况非常熟悉。

该书以树立正确就业观为核心，以职业生涯规划的五个环节为主线，以大学期间及初入职场阶段的能力培养为拓展，吸收了当前就业指导、职业指导的一些新的观点、新的理论、新的方法，结合学生普遍的心理特质和就业特点，系统阐述了大学生在心理适应、职业规划、职业转换、创业实践等方面的知识。

## <<大学生职业发展与就业指导>>

### 书籍目录

导论第一章 自我认知与自我评价第一节 正确认识自己第二节 真正了解自己的兴趣第三节 从需要的角度审视自己的价值观第四节 知识、技能与能力第二章 职业认知与环境认知第一节 专业认知第二节 职业认知第三节 职业角色与生活角色第四节 环境认知第三章 职业目标设计与职业发展决策第一节 职业目标设计第二节 职业发展决策第三节 构建积极的自我对话第四章 大学生活与提高就业能力第一节 学会学习第二节 目标职业与职业准备第三节 目标职业与通用技能第五章 求职策略与技巧第一节 客观认识就业形势第二节 就业信息整合与心理准备第三节 大学生求职面试技巧第四节 求职材料的撰写与技巧第五节 电话求职与笔试应聘技巧第六节 就业协议的签约第七节 就业政策与法规第六章 职业适应与职业拓展第一节 职业适应第二节 职业拓展第七章 大学生创业与创业策略第一节 创业概述第二节 创业基本素质第三节 创业能力第四节 创业方略参考文献

## 章节摘录

首先是我们需要有“意愿”（职业情感）。

职业规划和职业成功离不开对某种职业的持久热情，即健康的职业情感。

情感是主体对社会生活的内心体验，积极的情感是形成兴趣、追求、理想、信念的基础。

其次是要科学合理，才能找到和确定一个“圆点”（职业定位）。

美国著名职业指导专家慈恩曾提出职业锚的概念。

他认为：职业生涯发展实际上是一个持续不断的探索过程，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等，形成较为明晰的与职业有关的自我概念。

职业锚强调一个人要建立自己的长期职业贡献区：一要选择职业目标，制订职业计划表；二要发展职业角色，培养职业能力；三要提高职业适应性。

为此，我们要积极主动，相信自己，鼓励自己，要求自己，认真制订“个人生涯发展计划”，尽早抛下自己的职业锚。

再次是要按照事物的规律办事，分析内外环境和条件，才能确定具有可行性的“半径”（职业路径）。

科学合理的生涯规划是要找到恰当的“职业路径”，即：社会的需要与自我发展的相互结合。

职业目标的高尚性要求我们要以推进社会发展为目的，根据社会的发展状况来考虑自己的职业。

职业设计要选择正确的职业路径：一是要提出崇高的职业目标；二是要注意结合个人特点。

最后是要围绕职业定位整合资源，画出“圆周”（职业领域）。

任何职业及岗位都会有其一般的能力要求和特殊的能力要求。

这就要求大学生在学习中善于寻找“相关性”，在自己画出的“圆周”（职业领域）范围内，做到在有针对性地整合学校的各种学习资源的同时，积极参加各种相关的社会活动和社会实践训练，整合相关的社会资源，夯实自己的职业生涯发展基础。

2.认清自己的生活角色，处理好学业、职业和事业的关系 学业是我们获取职业和事业发展的准备。

我们在大学的主要任务就是学习，最终目的是为了成就一番事业。

学习绝不是为了学而学，而是为了生活得更价值和意义，因而也就包括为了获得未来工作所需的职业素质和职业能力。

借用许三多的一句名言：人要好好活，做有意义的事，有意义的事就是好好活！

这句话虽然很简单，但是，请仔细想想：“好好活”难道就只是指“活着”？

怎样活好才是关键！

职业是我们生存和提升价值的平台。

忠实于自己的职业角色，通过自己的努力来实现人生的价值，才会有获取社会资源的平台。

事业是我们实现理想的道路。

理想是人们向往和选择的未来目标。

职业理想则是在事业上将达到何种成就的期望和追求。

可以说，一旦我们确定了人生的职业理想，我们的学业、职业就将转变为事业。

理想的实现需要有一个实现理想的平台作为依托。事业则是我们通向理想的道路，没有事业这个平台理想就只是幻想。

作为大学新生，不仅要善于把现实的学业观转化为将来的职业观，还要善于把“为了生活而学习工作”的职业观，转化为“为了学习工作而生活”的事业观。

3.关注职场，注意培养自己的职业角色意识 职业角色意识是指人们对自己所从事的职业所持有的认识和理解，是个人的世界观、人生观和价值观的有机构成要素。

虽然学生身处校园，但提前培养职业意识很重要。

譬如，利用网络收集一些目标职业的信息，通过分析来形成自己对职业的看法；参加学术活动，及时了解行业的发展变化，利于职业选择；通过参加各种职业训练活动，提前感受职场氛围。

实际上，职业角色意识的培养过程本身也是一个自身成长的过程，通过此过程，不断提高自己分析和

## &lt;&lt;大学生职业发展与就业指导&gt;&gt;

解决问题的能力，为将来在职场的发展打好基础。

4.主动实践，提高职业素质和职业能力 职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。

影响和制约职业素质和职业能力的因素很多，主要包括：受教育程度、实践经验、社会环境、工作经历等。

一般来说，劳动者能否顺利就业并取得成就，在很大程度上取决于本人的职业素质和职业能力。

职业素质和职业能力越高的人，获得成功的机会就越大。

目前，虽然大学新生不能依靠实际就业来提高这方面的能力，但努力学习文化专业知识、增强现代科技意识、加强专业技能训练，进行社会实践和锻炼，是提高职业素质和职业能力的有效途径，而且是优势所在。

我们通过分析自身的职业素质，分析自己的一般能力和特殊能力状况，挖掘潜能、发挥优势，就能够不断提高职业素质和职业能力。

5.重视修为，提升生活角色内涵，塑造良好的职业人格 职场成功定律告诉我们：做人比做事更重要。

职场上，真正成功之士，生活中必是人品好的人。

对学生而言，学校不是职场，不可能培养真正的职业人格。

但是，学校却可以培养和提升一个学生的道德修为，提升生活角色内涵。

职业道德所涵盖的在职业活动中应该遵循的基本行为准则和规范，如：文明礼貌、爱岗敬业、诚实守信、办事公道、勤劳节俭、遵纪守法、团结互助、开拓创新等，在大学的学习生活中和以后的社会生活中也都基本包含了。

因此，需记住：我们可以通过大学的学习生活，打造一座生活角色和职业角色并行不悖的立交桥。

总之，职业角色和其他生活角色是一脉相通的，大学生在做职业规划时，要特别注意了解社会和自己，要根据社会实情，依据个人所学专业、所具备的能力以及本身的志向、愿望、兴趣和社会需要，明晰自己的职业角色，把个人愿望与现实世界和社会需要结合起来，正确选择职业生涯路径。

同时，一定要抓住各种条件和机会，不断实践，增加自己的相关工作经验，丰富自己的生活阅历，积累自己的社会资本，提升生活角色的内涵。

1.你是如何理解职业角色与生活角色的？

试着想一想它们之间有什么冲突？

2.从自己所学的专业出发，尝试分析相关的职业角色是什么？

这些角色的扮演需要哪些能力？

第四节环境认知 环境认知就是对自己的就业环境有一个相对全面和科学的认识与评估。

它是大学生进行职业生涯规划的重要环节。

就业环境是指在时间和空间上以直接或间接的方式对就业起激励、约束、导向作用的主客观和社会发展因素的总和。

大学生就业总是受到社会客观环境、个体成长环境、社会心理环境、社会发展环境的影响，大学生进行职业生涯规划，必须对这些环境因素有一个比较充分的了解，否则仅凭自我兴趣甚至是想当然制订出的计划会脱离实际，根本无法实施。

就业环境对大学生职业生涯规划 and 择业的影响是多方面的，有些是直接的、现实的，有些则是间接的、潜在的，有些是积极的、正面的，有些则是消极的、负面的。

大学生在择业前要正确认识并分析自己所处的就业环境，寻找有利因素，避免不利因素，这样有助于帮助毕业生制订出符合社会实际的择业目标。

<<大学生职业发展与就业指导>>

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>