

<<大学生职业生涯规划教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划教程>>

13位ISBN编号：9787562926078

10位ISBN编号：7562926077

出版时间：武汉理工大

作者：赵北平

页数：200

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教程>>

### 内容概要

《大学生职业生涯规划教程》概要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论，大学生职业生规划的制定与实施，大学生进行自我探索、时间管理、情商修炼的方法等。作为国家级“十一五”规划教材，《大学生职业生涯规划教程》既有系统的理论、模型分析，又有切合大学生实际的职业素质、能力方面的训练，内容全面，还穿插了许多案例、测评与互动讨论内容，现实性、指导性、操作性强，可对大学生提供积极的帮助，为高等学校从事学生就业指导和职业指导的老师提供有价值的参考。

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人生追求与职业规划第一节 人生目的与价值一、什么是有价值的人生二、如何创造有价值的人生第二节 职业规划与人生发展一、职业是实现人生发展的载体二、职业发展与人生需求满足三、积极进取的人生态度是职业发展的基石第二章 大学学习与职业发展第一节 为什么上大学一、大学能给我们什么二、上大学为了什么第二节 大学学习的特点及现代学习观一、大学学习的特点二、现代学习观第三节 大学学习与职业发展的关系一、大学学习对职业发展的影响二、大学阶段的主要任务第三章 职业生涯规划基础知识第一节 职业生涯规划相关概念一、工作、职业与事业二、生涯与职业生涯三、职业生涯发展型态第二节 职业生涯规划与大学生成才一、什么是职业生涯规划二、职业规划对大学生成才的影响第四章 职业生涯基本理论第一节 职业选择理论一、特质因素论二、人格类型论三、人格动力论第二节 职业生涯发展理论一、阶段发展理论二、工作适应理论三、职业锚理论第三节 职业生涯决策理论一、标准化职业生涯决策模型二、描述性职业生涯决策模型三、规范性职业生涯决策模型第五章 职业社会认知第一节 现代社会下的职场概况一、高等教育发展与大学生就业二、市场经济与职业发展三、知识经济与职业发展第二节 职业分类及职业要求一、职业分类系统二、职业社会对人才的要求第三节 现代社会下的职业能力培养一、职业能力分类二、职业能力培养第四节 了解工作世界的维度与方法一、认识工作世界的维度二、了解工作世界的途径第六章 自我探索第一节 认识自我一、自我探索与职业发展二、自我探索的维度和方法第二节 价值观一、价值观与职业选择二、职业价值观探索第三节 兴趣一、兴趣与职业选择二、职业兴趣探索第四节 性格一、性格与职业选择二、职业性格探索第五节 能力一、能力分类二、能力倾向探索第七章 大学生职业生涯规划的制定与实施第一节 大学生职业生涯规划的主要原则一、目标导向二、可行性三、时向梯度四、重在大学第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤一、清晰个人生涯愿景二、自我评估三、评估环境四、确定职业发展目标五、设定职业生涯发展路线六、制定弥补差距的行动方案七、实施、评估与反馈第三节 大学生职业生涯规划的常用方法一、SWOT法二、“五What”法第四节 大学生职业生涯规划的实施一、大学生涯目标的确定二、有效实施大学生涯规划三、克服大学生涯规划实施中的阻力第八章 时间管理与自我发展第一节 时间管理与个人发展一、什么是时间管理二、时间管理的重要性第二节 高效时间管理一、培养时间管理意识二、时间管理的原则与方法第九章 情商修炼与职场成功第一节 情商与职业发展一、什么是情商二、情商对职业发展的影响三、培养自己的情商第二节 人际关系与职业发展一、人际关系是职业发展的重要资源二、人际交往的原则与技巧第三节 职场成功的基本要素一、选择合适的职业发展路径二、明确职业发展目标三、满足动态的社会需求四、构建多维的智能结构五、具备良好的职业化素质六、从基层做起第十章 自信培养与潜能开发第一节 自信是成功的一半一、自信与职业成功二、如何提升自信第二节 潜能开发一、认识潜能二、潜能开发的方法附录：职业名言参考文献后记

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划教程&gt;&gt;

## 章节摘录

(三)促使大学生做好大学期间的发展规划 大学生涯是人生发展中非常重要的阶段。大学阶段的学习、生活、社会工作情况直接或间接地决定了大学毕业生未来的职业发展方向与高度。人生需要规划,大学阶段同样也需要规划。大学生涯规划是大学生为自己的成才和发展所订立的契约,是自己对未来美好的承诺。大学生为实现自己的规划目标,就要制订大学阶段的学习和能力培养计划,并根据自己的爱好、实际能力和社会需求制订正确的大学生涯发展目标和有效的实施步骤。有了目标,我们就会如饥似渴地追求知识、充实自己、完善自己,整个大学阶段的学习和生活就会由被动变为主动。比如,假如你想毕业后去政府机关当公务员,那么在大学期间就要主动地加强自身的政策理论水平的修养,加强个人口头表达能力、文字处理能力、组织协调能力的训练;毕业后想开办公司,那你就会培养自主创业、勇于开拓的精神,踏实的工作作风,吃苦耐劳的意志。在努力达到目标的时候,你就会集中精力心无旁骛的投入其中,建立一种自我激励机制,即使遇到一些困难和挫折,也会全力以赴地去克服,不达目的不罢休,真正从内在方面来激励自己的成才欲望和成才行为。

(四)增强大学生就业的核心竞争力 影响大学生求职就业既有学校、社会需求因素,也有学生自身因素。其中,决定大学生能否找到适合自身发展工作的因素还是大学毕业生自身的核心竞争力。核心竞争力强的同学不是人求职而会变成职求人。在现实中,我们往往发现,同样的学校、同样的专业、同样的班级,有的同学能很快找到一份满意的工作,而有的同学却迟迟未找到“东家”。究其原因,就是有的同学进入大学后,迅速适应了大学生活并重新树立了学习目标。在目标的指引下,对大学进行合理的规划,积极主动地去提高自身综合素质。大学的外在资源对每个同学都是一样的,能否将大学优质的学习资源转变为自身就业和职业发展的核心竞争力,还是取决于大学生自身。做好自身的职业发展规划,将促使我们在大学期间主动、自觉地学习,增强核心竞争力。

(五)帮助大学生理性选择职业发展道路 由日常的经验得知,很多大学生在面临职业选择时,往往存在两种倾向:一是升学惯性,选择继续深造的目的并不明确;二是在找工作时,盲目攀比,受他人价值观影响严重。而如果对自身进行一番职业生涯规划将使自己的职业选择更加理性。因为职业生涯规划能够帮助我们澄清自身需要,懂得和掌握职业生涯开发与管理的知识与技能,从而帮助我们在遵循自身个性特点、能力优势的基础上结合社会需要,真正选择一条适合自身发展的职业道路。我们只有选择了适合自己的职业发展路径,才有可能将个人的能力优势充分发挥出来,对社会的贡献才会大,将来成才的概率才会大,成才的速度才会快。

<<大学生职业生涯规划教程>>

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>