

<<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：9787564030681

10位ISBN编号：7564030682

出版时间：2010-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：谢永川 等主编

页数：195

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>>

### 内容概要

本书主要针对低年级大学生(大一、大二学生),主要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论,职业社会认知、自我探索、职业定位、大学生职业生涯规划的制定与实施方法等。

使大学生在充分探索自我、了解职业世界的基础上,对自己的职业生涯进行科学、合理的规划,为自己一生的职业发展奠定良好的基础。

本书具有现实性、指导性、可操作性,可对大学生提供积极的帮助。

本书可作为高职院校大学生职业生涯规划课程教材,也可作为高职院校师生、职业指导人员的参考书。

。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 书籍目录

写在书前的故事——四只毛毛虫的故事第一章 职业规划与人生发展第二章 大学学习与职业发展 第一节 为什么上大学 第二节 大学学习的特点 第三节 大学学习与职业发展的关系第三章 职业生涯规划基础知识 第一节 职业生涯规划相关概念 第二节 职业生涯规划与大学生成才第四章 生涯规划的相关理论第五章 职业社会认知 第一节 现代社会下的职场概况 第二节 社会环境分析 第三节 其他相关环境 第四节 职业世界探索与认知 第五节 职业要求第六章 自我探索 第一节 自我探索综述 第二节 自我分析 第三节 价值观 第四节 兴趣 第五节 性格 第六节 能力第七章 职业定位 第一节 大学生职业定位的必要性 第二节 大学生应如何给自己进行职业定位 第三节 正确认识自己才能给职业定位 第四节 职业定位过程中经常出现的问题 第五节 职业定位：求职成功的关键 第六节 大学生职业定位的原则和方法第八章 大学生职业生涯规划的制订与实施 第一节 大学生职业生涯规划的主要原则 第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤 第三节 大学生职业生涯规划的常用方法 第四节 大学阶段职业生涯规划的实施第九章 大学生职业生涯规划书(范例两篇)附录：职业名言参考文献

章节摘录

每个人来到这个世界，便面临一个终生课题——自我发展。

简单地说，发展就是由低一级水平向高一级水平推进的过程。

人生的发展既有其客观规律，又有相当大的可变性。

就其客观规律而言，每个人都要经历大致相同的发展阶段，从嗷嗷待哺到追逐嬉戏，从上学读书到成家立业……就发展的可变性而言，一则，发展不是一个纯粹自然的过程，而是一个人在环境中通过实践活动而进行的；二则，每个人的发展水平在很大程度上取决于自己的努力程度。

在现代社会中，工作在人们生活中起到了越来越重要的作用，并在人们的生涯历程中，占据了相当长的时间，它是个人投入时间和精力最多的人生组成部分。

如何充分、合理利用职业生涯这一时段，使个人得到进步、成长，有所成就，从而实现人生价值，就成为我们人生当中的重要课题之一。

一、职业是实现人生发展的载体在人的一生中，我们需要扮演六种主要角色：孩子、学习者、休闲者、公民、工作者、持家者。

不同时期不同角色的组合就构成了我们独特的生涯型态，个人也是通过扮演这些角色来寻求人生需求的满足，实现人生价值的。

20世纪80年代初，生涯辅导大师舒伯（super）为了综合阐述生涯发展阶段与人生角色彼此间的交互影响，创造性地描绘出生涯彩虹图（图1-1），形象地展现了人生发展的时空关系。

在生涯彩虹图中，最外层代表横跨一生的生活广度，又称为生涯发展的大周期——成长期、探索期、建立期、维持期和退出期。

里面的各层代表纵观上下的生活空间，由一组角色所组成：儿童、学生、休闲者、公民、工作者和家庭照顾者。

各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，将会为其他角色的扮演提供良好的基础。

但是，在一个角色上投入过多的精力，而没有很好地平衡协调各角色之间的关系，则会导致其他角色的扮演失败。

<<大学生职业生涯规划>>

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>