

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划与就业创业指导>>

13位ISBN编号：9787111321125

10位ISBN编号：711132112X

出版时间：2010-10

出版时间：机械工业出版社

作者：吴余舟 编

页数：221

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>

## 前言

走向未来是每个人必然的选择。

那么，是规划未来、预约未来还是得过且过？带着这个问题，越来越多的大学生涌向职业生涯规划课堂。

但是，这样的课堂总是折射着一个引人注目的现象：同样受过职业生涯规划教育的大学生，在面对职业选择时表现却大不相同——有人顾虑重重、慌乱失措，有人则胸有成竹、得心应手。造成这些问题的原因固然很多，有教育本身的问题，有教育者和受教育者的问题，而职业生涯规划教材总是要承担起应有的责任。

本书在以下几个方面付出了特别的努力。

首先，“对错不在方法，在人”，大学生职业生涯规划要从改进思维开始。

一方面通过理论和例证着力引导大学生对职业生涯规划进行思维和行为等层面的再认识、再思考，打破单凭记忆、仅靠模仿的思路和做法；另一方面帮助大学生在审视成长历程和受教育过程的同时，梳理自己的思想，进一步掌握认识自我的途径和方式，强调认识自我的目的不只是评估自我或在人职匹配上对号入座，更是改进思维、转变观念、改造自我、发展自我和超越自我。这是一个有益、有趣的过程，也是一个持续不断的过程。

这样做的意义还在于能够帮助大学生养成再认识、再思考的习惯，以及用发展变化的眼光看问题的习惯；帮助大学生形成积极的理念，坚持以此考察自己以及周围的一切，规划好职业生涯，正确应对人生各种际遇。

其次，“在行动中解决问题”，大学生在职业生涯规划中要与现实保持良好的接触。

本书意在引导大学生审视“思”与“行”、理论与实践的关系，改变“只重读书、疏于实践”的习惯，避免在认知逻辑上片面理解和强调“认识”。而忽略实践的决定作用。

本书在阐明相关内容“是什么”、“为什么”的同时在“怎么办”的方式、渠道上倾注大量的努力。在职业生涯规划内容、环节和步骤中既强调大学生在职业生涯规划中如何与现实保持良性互动，在行动中探索和尝试，在行动中检验和调整，更重视在重点环节和关键步骤上向大学生提供更多、更生动的操作性资料，如经典游戏、寓言故事、真实案例、大学生成长故事，全力引导、帮助大学生寻找行动的途径、方式，制订行动的方案，比如，如何进行考察、沟通、实习打工，怎样深入社会、走进单位、走上岗位等。

这样做的意义还在于帮助大学生学会如何培养勇于尝试的精神和勤于行动的良好习惯，把积极、主动、务实的心态落实为“弥补以往的不足，积累将来的需要”的行动。

最后。

“改造我们的学习”，大学生在职业生涯规划中要学会学习。

“改造学习，学会学习”就是引导和帮助大学生审视学习习惯，改变“掌握一门知识就是读一本书”的观念。

“21世纪的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人”“许多书现在不读，一辈子再也没机会读了。因为你不知道究竟哪本书以后会有用，所以只好多看书”（《给大学生的忠告》，吴铭）。

因此，本书还特意在“作业”中向大学生推荐和介绍一些经典书籍，这些书帮助过无数有心人、有志者，成就了无数有价值有意义的人生。

需要特别指出的是，本书所推荐的书籍并不限于管理学、教育学、理学和社会学的范畴。

职业生涯规划理论在思维和技术上得益于数学、系统学、工程学、经济学等更多学科的支持，对人的关怀具有全面性、终极性的特点，对大学生职业生涯规划大有裨益。

总之，“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一门性格，收获一种命运。

”对于本书，我们这么想，也这么做，希望广大读者也能有所收获。

本书共5篇12章，吴余舟提出全书的编写体例和篇章架构，阚甜负责全书的统稿工作。

全书作者依次是第1章闫钰瓚，第2、7、8章阚甜，第3、10章吴余舟，第4章杨英，第5章周方方，第6

章叶凯，第9章余绍山，第11、12章徐晓元。

最后，还要感谢集美大学文学院副院长夏敏教授，厦门市终身教育研究院副院长刘元量先生，他们为本书的编写提出了大量宝贵意见。

## 内容概要

“大学生职业生涯规划与就业创业指导”是普及职业生涯发展理论和增强大学生就业竞争力的重要课程。

本书以2007年“教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知”(教高厅[2007]号)要求为依据,充分考虑大学生成长发展、自我教育和高校就业指导课程的需要,针对即将走向社会的大学生、初涉职场的年轻人的需求,由点到面、由浅入深,从知识的解读、工具的运用、形势的认识、观念的转变到实践的引导,循序渐进地阐述了职业生涯规划的基本理论、原理、方法,并介绍了大学生求职与创业的相关知识。

本书视角独特、难度适中,将相关的经典理论、书籍和案例有机地融入书中相应章节,在思想性、实效性方面表现突出。

本书可作为各类本专科学校的职业生涯规划 and 就业创业指导课程教材,也可作为职场新人学习职业生涯规划理论和方法的参考用书。

书籍目录

前言教学建议第一篇 职业生涯规划概述 第1章 认识职业生涯规划 1.1 职业生涯规划简介 1.2 职业意识与职业生涯规划 1.3 生涯意识与职业生涯规划 1.4 规划意识与职业生涯规划 本章作业 第2章 职业生涯规划经典理论简介 2.1 亲职影响理论 2.2 人格—职业类型匹配理论 2.3 社会学理论 2.4 生涯发展理论 2.5 CIP认知信息加工理论 本章作业 第3章 职业规划的再认识 3.1 从思维方式看职业生涯规划 3.2 从行为方式看职业生涯规划 本章作业第二篇 职业生涯规划准备 第4章 自我认知与评估 4.1 自我认知的内容 4.2 自我认知的模式和方法 4.3 职业生涯规划过程中自我认知的误区 本章作业 第5章 从大学到社会 5.1 认识大学 5.2 认知社会 5.3 提升大学生综合素质,迎接就业挑战 本章作业 第6章 职业认知与评估 6.1 职业概述 6.2 外部环境对职业选择的影响 6.3 专业学习对职业发展的影响 6.4 职业评估的内容和方法 本章作业第三篇 职业规划的决策与实施 第7章 职业规划的决策与行动 7.1 职业决策 7.2 职业目标 7.3 职业发展路线 7.4 职业规划的评估反馈与修正调整 本章作业 第8章 求职指导 8.1 求职路径 8.2 求职材料的准备 8.3 笔试类型分析 8.4 面试全攻略 本章作业第四篇 职业生涯规划管理 第9章 时间管理 9.1 时间 9.2 时间管理 9.3 时间管理的策略 本章作业 第10章 情绪管理 10.1 情绪,情商,情绪管理 10.2 情绪管理的意义 10.3 情绪管理的方法 本章作业第五篇 创业 第11章 创业现象认识 11.1 时代为创业创造条件 11.2 创业行为类别与特点 11.3 中国大学生创业现状 本章作业 第12章 大学生创业准备 12.1 大学生创业者的培育 12.2 当前大学生创业的五大方向 12.3 大学生创业的基本程序 本章作业附录A 几种常用的测量工具附录B 部分职业测评网站附录C 部分求职网站参考文献

## 章节摘录

有人说阿里巴巴总裁马云成功的因素固然有多种，但关键因素是他善于思考，而这种思考主要就是“分析和评估”。

由于前期的决策失误，阿里巴巴一度陷入了高危机的状态，按照当时的情况，阿里巴巴顶多只能支撑半年。

作为阿里巴巴的领军人物，马云思考的焦点就是如何杀出重围。

马云之所以能够成功，就在于他能够在科学分析和评估当时社会环境、经济态势和行业状况的基础上，大胆创新，独创了“诚信通”网上交易平台，及时进行调整，面对巨大的压力迎难而上。

第四步：进行职业决策 职业决策就是职业方向定位。

良好的职业方向定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据，寻求性格、兴趣、特长、专业等方面与职业的匹配。

刘翔从小就热爱体育项目，他学过跳高，练过短跑，很早就立志成为一名世界顶尖的优秀运动员。但是，在训练中他发现自己比世界顶尖短跑的好手跑得慢，不如世界顶尖跳高好手跳得高，进不了世界一流运动员行列。

经过详细的分析对比，刘翔发现了自己的独特优势——他比世界顶尖短跑好手的弹跳力更好，比世界顶尖跳高选手的奔跑速度更快，于是他选择了110米跨栏项目，以己之长、克敌之短。

经过持续不断的科学训练，他终于取得了110米栏所有级别的世界冠军，赢得了“大满贯”，达到职业生涯的巅峰。

第五步：设定职业目标 目标是发展信念的具体化。

发展必须明确目标，规划围绕目标进行。

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数小目标的时间表。

根据认定的需求、优势、劣势以及可能的机遇来勾画自己的长期和短期目标。

比如你的长期目标是成为一名职业规划师，那么必备素质包括丰富的人文知识、心理知识和社会经验，各行各业的新消息，以及优秀的引导交流沟通技能和倾听技巧。

在这个长期目标的基础上，你应该制定自己的短期目标，像考取有关行业技能证书和获取相关岗位、职位的资历，一点一点积累、逐步实现。

第六步：制定职业发展路线 制订行动方案与计划就是要明确根据计划你要做什么。

对于大学生来说，这个方案和计划首先应该是学业计划，然后才是职业生涯规划，尽管两者密切相关。

那么，如果你目前已在在一个单位工作，对你来说进一步的提升非常重要，你要做的首先是进行角色分析。

反思一下对自己的期待是什么，而组织对你的要求和期望又是什么，做出哪种贡献可以使你在组织中脱颖而出，实际情况是，大部分人在长期的工作中趋于麻木，对自己的角色并不清晰。

但是，就像任何产品在市场中有其明确的定位和卖点一样，你也要做些事情，一些相关的、有意义有影响但又不落俗套的事情，使周围的人知道你的存在，认可你的价值和成绩。

成功人士会不断对照组织的投入来评估自己的产出价值，并保持自己的贡献在组织的要求之上。

只有这样，才能给自己创造一个职业通途。

.....

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>