

<<职业生涯设计>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯设计>>

13位ISBN编号：9787111328438

10位ISBN编号：7111328434

出版时间：2011-2

出版时间：机械工业

作者：(美)莎伦L.汉娜//道·拉德克//罗斯·萨基特|译者:刘颖

页数：278

译者：刘颖

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>

## &lt;&lt;职业生涯设计&gt;&gt;

## 前言

职业倦怠是弥漫当今社会的一个普遍现象。

就在职人员而言，无论是在企业还是在政府，无论是收入高的还是收入低的，无论是官大的或者是官小的，概莫如此。

发生职业倦怠的重要原因是，我们这个社会缺乏对个人的职业指导和职业管理。

现实的情况表明，个人职业选择呈现一窝蜂似的运动，或是想进政府，或是想进国企，忽视自身的兴趣、能力以及社会的需求。

这不仅降低了整个社会人力资源配置的效率，也使得个人职业生涯在起始处就在一个不确定的点上。

于是，越来越多的人出现职业倦怠，在持续付出和压力下身心趋于耗竭，工作热情降低，自我评价倾向于消极，认为工作不但不能发挥才能，而且枯燥无味，工作效率随之下降。

解决职业倦怠首先要树立全新的职业成功观。

什么是成功的职业？

成功的职业不是官位的大小、职位的高低，成功的职业是将工作做到极致的人。

我们需要充分认识到，职业图景是多元化的，每一个职业都有成功的机会。

因此，在选择职业的时候要充分考虑自身的特长和兴趣，让能力和兴趣成为持续取得成功的动力。

既要重视物质追求，更要强调精神上的追求，追求崇高理想与事业成功应成为指引职业发展的航标。

解决职业倦怠，需要职业管理。

而职业管理则需要掌握相关的职业指导的理论和技能。

职业发展是有理可循、有章可依的，西方国家在长期的工业化发展历程中积累了大量的职业管理经验，并在此基础上形成了诸如“自我评估”、“个人发展”、“路径选择”、“求职”、“职场生活”等一系列的理论和技能。

我们可以本着“拿来主义”的精神，择其善者而从之，其不善者而改之。

由中国人民大学劳动人事学院教师团队完成的这套《成功有约·职业生涯规划精选》丛书，及时回应了我国当今社会对职业管理的理论和技能的迫切需求，从职业生涯规划、职业匹配计划、终身学习、有效沟通等视角为职业生涯成功提供了理论指导和实践技能，这必将为进一步推动我国职业生涯管理的研究、教育和实践发挥积极的作用。

职业管理的研究、教育和实践意义深远。

职业责任是市场经济文化社会伦理的最重要特征，一定意义上也是其根本基础。

它是个人对其职业的内容应当感觉的而且确实感觉着的义务。

现代西方国家的兴起与这种精神关系甚大，而其核心内容即与职业责任相关。

在从未正式经受大工业文明洗礼的中国进行职业管理的研究、教育和实践，对于中国从人才大国到人才强国的转变有着极大的现实意义。

中国人民大学劳动人事学院，秉承推动和发展劳动科学的神圣使命。

作为全国第一个成立职业开发与管理教研室的学院，我们理应承担起研究现实问题、传播先进知识和技术的责任，在解决就业难题，帮助学生和其他社会成员找到适合自己的职业、有效管理自己的职业生涯等方面发挥研究者、传播者和实践者的作用。

衷心地希望更多的学者加入到职业研究和教育的队伍中来，也期望我国学术界有更多职业研究的成果诞生和问世！

曾湘泉 中国人民大学劳动人事学院院长、教授、博士生导师 中国劳动学会副会长，中国劳动学会劳动科学教育分会会长

## <<职业生涯设计>>

### 内容概要

《职业生涯设计：沟通引领你通往成功》视角独特、实践性强，会增加学生的洞察力和对一个成功职业的所有要素的理解。

与别人有效互动的学习，包括提高人际交往能力。

真正的职业生涯设计包括研究和选择。

然后成功找到工作。

最后一章邀请你全面检视整个职业生涯道路，发展积极的工作关系，学会如何应对挑战。

本书有着大多数职业类书籍没有的内容，它将沟通和其他人际关系技巧贯穿于每章。

你既可以很大程度上从学习和练习人际关系技巧中获得专业技能，又能获得个人技巧。

《职业生涯设计：沟通引领你通往成功》适用于所有本科学生和面临择业就业的毕业生。

## <<职业生涯设计>>

### 作者简介

作者：（美国）莎伦 L.汉娜（Sharon L.Hanna）（美国）道·拉德克（Doug Radtke）（美国）罗斯·萨基特（Rose Suggett）译者：刘颖莎伦L.汉娜（Sharon L.Hanna），终生教育家，美国再婚家庭协会主席，曾先后任教于内布拉斯加州、新泽西州和伊利诺伊州，同时获得了教师成就奖和杰出教师奖项，在学术期刊上发表多篇关于再婚家庭力量的研究论文。

道·拉德克（Doug Radtke）博士，教育家，现担任高校行政官员，有37年的丰富教学经验，曾教授过中学生、本科生及研究生水平的学生。

在专业杂志上发表过多篇文章，文章涉猎主题多样，他还先后在地区、国家和国际会议上作为主要报告人。

畅销书《因人而异：积极的关系需要经营》第五版的合著者。

罗斯·萨基特（Rose sugget）博士，东南社区大学的社会科学学术教育负责人。

她在教育和研究领域获得众多奖项。

研究著作《离婚对孩子的；中击》在国内外发表。

同时是畅销书《因人而异：积极的关系需要经营》第五版的合著者。

刘颖，1996年毕业于中国人民大学劳动人事学院，在外企公司做过两年的人力资源管理工作，于1998年到美国留学，先后取得工业心理学硕士、博士学位。

2006年年底回国在中国人民大学公共管理学院任教至今。

一直担任培训与开发的任课老师，主持并参与过多项人力资源开发、人员的招募与甄选的项目，并有相关作品发表。

2007年至今，她先后服务的咨询客户包括科技部、中央人民广播电台、中国建设银行总行、中国进出口银行、证监会、北京城管执法局等，积累了丰富的经验，并对中国的组织需求有比较深入的了解。

## <<职业生涯设计>>

### 书籍目录

推荐序总序译者序前言作者简介献词感谢第1章 从自己开始1.1 你的可开发领域1.2 全面的自我1.3 人格：独特的你1.4 自我概念：你的自我形象1.5 自我效能：你的胜任感1.6 积极的改变1.7 强化你的基本技能1.8 评估你的职业潜能关键点学生活动第2章 与他人积极沟通2.1 开放思想2.2 利用自信2.3 沟通：成功的关键关键点学生活动第3章 得到你想要的3.1 寻求职业与工作满足感3.2 达成你的目标3.3 研究职业、工作与雇主3.4 计划并实施工作搜索关键点学生活动第4章 写作是强有力的交流工具4.1 开发你的简历4.2 撰写求职信4.3 撰写其他信函4.4 撰写申请书关键点学生活动第5章 带着自信去面试5.1 面试准备5.2 展现最佳自我5.3 评价自己5.4 追踪关键点学生活动第6章 开拓你的职业生涯6.1 谈判并接受工作6.2 拒绝聘请6.3 开始新工作6.4 保持平衡6.5 保存个人档案6.6 扩大关系网6.7 应对业绩评估6.8 继续学习6.9 在职场中前行6.10 职业和工作转换6.11 个人创业6.12 结束你的职业生涯关键点学生活动第7章 在工作中建立关系7.1 促进积极的关系7.2 合作、协作与冲突管理7.3 应对难缠之人7.4 既往不咎关键点学生活动第8章 应对职业挑战8.1 歧视8.2 性骚扰8.3 家庭问题8.4 时间管理8.5 工作倦怠8.6 压力关键点学生活动术语表

## &lt;&lt;职业生涯设计&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：你的学习能力、思维模式、解决问题的能力、信念和态度等尤为适用于职业领域，这些都包括在精神自我之中。

认知(思维)的发展贯穿于一个人的一生，而且也是构成职业发展整体必不可少的部分。

你的心理能力怎么样呢？

智力(intelligence)被认为是一种心理的能力，通常通过语言测试、数学测试和推理测试来评估。

多元智能(Gardner, 1993, 1999)的概念扩大了范围，并且包含了许多职业领域中非常有用的能力，例如，人际交往能力等。

你也许会拥有很高的智商，这反映在某个特定测试的分数上。

然而，智商很有可能与你的求知欲和解决问题的能力不太相关。

你出色的学业表现肯定会引起许多雇主的兴趣。

利萨·帕特森，一位洛杉矶安永会计师事务所(Ernest and Young LLP)的注册会计师(CPA)兼高级经理，她指出很高的平均学分绩点(GPA)在许多领域都是非常有用的，包括会计。

一份研究支持了她的观点，这份研究显示出大学的平均学分绩点常被管理人员用于选择人才(Roth & Bobko, 2000)。

学业成就通常是高度激励的结果。

那些真心想做好的人会经常去激励自己。

雇主们倾向于相信如果你能自我激励取得教育上的成功，那么你在工作中也会有类似的行为。

一个常见的面试问题是，你的动机是什么。

希望你已经发展了一种高水平的自我激励。

对很多话题的好奇心能使你成为一个全面的人，这样的人对事物充满兴趣也令他人十分感兴趣。

对事情感到好奇或困惑，然后提出有意义的问题，这为学习打下基础。

在工作中期望人们能问一些问题。

“我知道一些员工在某些时候会不知道该如何进展，这时我期望他们提问。

”一个会计师事务所的合伙人说道。

鲍勃·丁克尔，一个企业主说：“我不介意员工时常犯些错误。

但令人感到失望的是一些员工不问任何问题，问问题本身可以避免一些错误。

”如果你仍然很犹豫是否去提问，那么开始把这看做是学习的途径吧，克服你的勉为其难。

## <<职业生涯设计>>

### 编辑推荐

《职业生涯设计:沟通引领你通往成功(原书第4版)》：无论你是已经发现或即将发现，有一点是清晰的：没有一条成功的职业发展道路适合所有人？

《职业生涯设计:沟通引领你通往成功(原书第4版)》包含很多想法、观点、研究发现和推荐，即存在共识，更多强调的是思辨性，批判性思维会帮助你选择对你而言最好的工作。

沟通能力和人际关系在个人成功或失败中有着决定性的作用，《职业生涯设计(沟通引领你通往成功原书第4版)》和大多数职业类书籍所不同的是：它将沟通和其他人际关系技巧贯穿于每一章。

你既可以获得关于职业发展设计的专业技能，又能获得如何处理人际关系的技巧，而这并不是每本书都可以实现的。

为什么而工作？

如果你进行了认真的思考，并为自己规划一条适合且有意义的职业道路，你的回报将远远超出你的想象。

中国人民大学劳动人事学院 学生就业指导中心权威推荐

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>