

<<职业生涯发展与规划>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯发展与规划>>

13位ISBN编号：9787209052474

10位ISBN编号：720905247X

出版时间：2010-3

出版时间：山东人民出版社

作者：吕春明 编

页数：204

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>

## <<职业生涯发展与规划>>

### 前言

人的一生大体可以分为三个三分之一：三分之一的时间在休息，三分之一的时间在路上、吃饭或休闲，三分之一的时间在工作。

一般来讲，一个人人生价值的实现大多在所从事的职业岗位上。

所以，如何更好地规划自己的职业生涯，对人的一生具有非常重要的意义。

近些年，随着社会的发展，个人对自己职业的选择、规划、决策越来越自觉、主动，越来越重视。

尤其在高校，对大学生进行职业生涯规划教育已经成为人才培养和毕业生就业工作的重要组成部分。

教育部明确要求“从2008年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。

现阶段作为高校必修课或选修课开设，经过3-5年的完善后全部过渡到必修课。

”（教高厅[2007]7号）。

目前，很多高校已经开设了职业生涯规划课程。

鉴于各高校开设该课程时间短、课时有限，特别是教材内容不统一、质量参差不齐的现状，很少有按照教育部印发的职业生涯规划教学要求编写的，因此不能很好地适应新形势下大学生的就业需求。

鉴于此，本书以教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为依据，以激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中提高就业能力和职业生涯管理能力为目的，力求提供一本系统、科学、新颖、实用且富有特色的高校通用教材。

本书最大的特色是实用性。

在系统而深入地介绍职业生涯规划理论的基础上，提供了丰富的紧贴生活和工作实际的最新案例、探索活动和大量实用问卷，既可作为高校教材使用，也可作为社会人员自学教材和就业指导用书。

## <<职业生涯发展与规划>>

### 内容概要

人的一生大体可以分为三个三分之一：三分之一的时间在休息，三分之一的时间在路上、吃饭或休闲，三分之一的时间在工作。

一般来讲，一个人人生价值的实现大多在所从事的职业岗位上。

所以，如何更好地规划自己的职业生涯，对人的一生具有非常重要的意义。

近些年，随着社会的发展，个人对自己职业的选择、规划、决策越来越自觉、主动，越来越重视。

尤其在高校，对大学生进行职业生涯规划教育已经成为人才培养和毕业生就业工作的重要组成部分。

教育部明确要求“从2008年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。

现阶段作为高校必修课或选修课开设，经过3-5年的完善后全部过渡到必修课。

”（教高厅[2007]7号）。

目前，很多高校已经开设了职业生涯规划课程。

鉴于各高校开设该课程时间短、课时有限，特别是教材内容不统一、质量参差不齐的现状，很少有按照教育部印发的职业生涯规划教学要求编写的，因此不能很好地适应新形势下大学生的就业需求。

鉴于此，《职业生涯发展与规划》以教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为依据，以激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中提高就业能力和职业生涯管理能力为目的，力求提供一本系统、科学、新颖、实用且富有特色的高校通用教材。

《职业生涯发展与规划》最大的特色是实用性。

在系统而深入地介绍职业生涯规划理论的基础上，提供了丰富的紧贴生活和工作实际的最新案例、探索活动和大量实用问卷，既可作为高校教材使用，也可作为社会人员自学教材和就业指导用书。

## <<职业生涯规划与发展>>

### 书籍目录

第一章 职业生涯规划概述第一节 职业生涯规划的发展历史一、国外职业生涯规划的发展历史二、我国职业生涯规划的历史与现状第二节 职业生涯规划的基本概念和相关理论一、职业生涯规划的基本概念二、职业生涯规划的相关理论第三节 职业生涯规划的意义、原则和步骤一、职业生涯规划的意义二、职业生涯规划的原则三、职业生涯规划步骤第二章 认识自我第一节 认识自我的方法一、认识自我二、认识自我的方法第二节 探索心理的我一、价值观二、兴趣三、性格四、能力第三章 了解职业第一节 职业探索概述一、产业、行业的概念及分类二、职业分类三、职业探索的内容与方法第二节 职业探索一、专业探索二、行业探索三、职业探索四、岗位探索五、企业探索第三节 了解环境一、了解社会环境资源二、分析社会环境资源对职业发展的影响第四章 职业发展决策第一节 生涯目标一、生涯目标概述二、生涯目标的分解三、生涯目标设定的原则和方法第二节 职业发展决策一、职业发展决策类型二、职业发展决策步骤三、职业发展决策方法第五章 职业生涯规划第一节 目标职业与个人素质一、目标职业对个人素质的要求二、提高个人素质的基本途径第二节 目标职业与专业技能一、专业技能概述二、提高专业技能的途径第三节 目标职业与通用技能一、目标职业对通用技能的基本要求二、提高个人通用技能的基本途径第六章 职业生涯规划管理第一节 职业生涯规划早期阶段的管理一、职业生涯规划早期的个人特征二、职业生涯规划早期的主要问题三、职业生涯规划早期的自我管理第二节 职业生涯规划中期阶段的管理一、职业生涯规划中期的个人特征二、职业生涯规划中期的主要问题三、职业生涯规划中期的自我管理第三节 职业生涯规划后期阶段的管理一、职业生涯规划后期的个人特征二、职业生涯规划后期的主要问题三、职业生涯规划后期的自我管理第七章 求职技能第一节 大学生就业现状一、大学生就业难的客观因素二、大学生就业难的主观因素第二节 求职中的书面沟通一、书写求职信二、书写简历三、网上求职第三节 求职中的人际沟通一、信息面谈二、人脉网络三、工作面试参考文献

## <<职业生涯发展与规划>>

### 章节摘录

1.职业与职业指导阶段（20世纪初—20世纪50年代）。

1908年，弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）为了帮助年轻人和成年人梳理这个日渐复杂的职业选择过程，在波士顿创建了职业指导局，指导求职者去审视他们自己的个性特点，调查当地的就业状况，然后选择可能的最佳机会。

1909年，帕森斯的《选择职业》一书出版，第一次系统阐述了科学的职业选择理论，即特质因素理论，也称人职匹配理论。

该理论告诉我们每个人都有自己独特的人格模式，每种人格模式的个体都有其相适应的职业类型。

职业指导师通过对求职者特性的测评，在进行深入详细的了解与掌握后，帮助求职者进行比较分析，从而使其能够更快地发现合适的职业并能取得成功。

这个理论对今天的职业规划仍具有现实的指导意义。

也正是由于帕森斯极富创意的工作及其所产生的深远影响，他被后人尊称为“职业规划之父”。

与此同时，美国教育协会和美国中学校长协会等组织也开始大力推行职业咨询。

1918年，美国教育协会起草了一个报告，提出职业咨询应作为美国中等教育的组成部分，从而确定了职业咨询在中学教育中的地位。

1959年，约翰·霍兰德（John Holland）提出了一种关于职业选择的人格类型理论，并开发了测量工具，这一理论在实践中产生了巨大影响，他所开发的工具是迄今为止在职业选择中最有影响的模型。

这一阶段的主要实践是对职业选择或决定有困难者进行的帮助活动，其理论依据是人职匹配理论，主要代表人物是帕森斯。

这个阶段有两大贡献：首先，重视职业指导工作，强调科学的职业选择需要教育工作者和社会予以指导和帮助，开辟了职业指导这个新的研究和工作领域；其次，提出了职业指导的人职匹配理论，并将这个理论建立在理性、科学的方法基础上。

其不足表现在：一是静态地看待职业，认为职业选择是一次完成的；二是职业指导过程中过于强调指导者的作用，将被指导者放在被动角色上，不利于被指导者成长；三是在职业指导的具体活动中，对心理学的因素考虑较多，而对经济、社会等因素考虑较少。

<<职业生涯发展与规划>>

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>