

<<职业生涯规划与管理>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯规划与管理>>

13位ISBN编号：9787302272755

10位ISBN编号：7302272751

出版时间：2012-1

出版时间：清华大学出版社

作者：石建勋

页数：300

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>

<<职业生涯规划与管理>>

内容概要

本书结合时代发展和当代大学生、研究生的特点，全方位、多角度地介绍了一些职业生涯规划与管理的基本知识和方法，还介绍厂职业生涯心理健康的自我调适以及成功学、组织变革、互联网等与职业生涯规划的关系，借助于实践案例，帮助读者对职业选择、人生成就、健康快乐等一系列问题进行通盘考虑、合理规划。

本书内容新颖、涉及面广、信息量大，案例丰富、生动实用，不仅适合各类在校学生学习使用，也适合广大中、青年职场人士进行职业生涯自我设计时参考，还可作为相关领域的理论研究人员、管理人员和关心职业生涯规划的人士的阅读资料。

<<职业生涯规划与管理>>

书籍目录

《职业生涯规划与管理》

第1章 职业生涯规划与管理的基本知识

1.1 职业的产生、演变及发展趋势

1.1.1 职业的含义与特征

1.1.2 职业的分层与分类

1.1.3 职业的产生与发展

1.1.4 职业变化的趋势

1.2 职业生涯规划的概念与意义

1.2.1 生涯的概念与规划的定义

1.2.2 职业生涯规划的目的和意义

1.2.3 职业生涯规划的成功性评价

1.3 职业选择与生涯规划发展的相关理论

1.3.1 职业生涯发展的含义及其影响因素

1.3.2 职业选择匹配理论

1.3.3 职业发展阶段理论

1.3.4 职业社会学习理论

1.3.5 职业锚理论

1.3.6 国内职业生涯阶段理论

1.4 职业生涯管理的基本知识

1.4.1 职业生涯管理概念

1.4.2 职业生涯管理的人才测评理论与实践

1.4.3 对现行测评方法的评价

1.4.4 心理测验

复习思考题

第2章 职业生涯规划第一步：自我认知

2.1 自我认知的概念与方法

2.1.1 自我认知的含义

2.1.2 自我认知方法

2.2 进行职业需要的自我认知

2.2.1 马斯洛的需要层次论

2.2.2 赫茨伯格的双因素理论

2.3 进行职业兴趣的自我认知

2.3.1 兴趣的含义

2.3.2 兴趣在职业活动中的作用

2.3.3 测验：了解你的职业兴趣

2.4 进行职业价值观的自我认知

2.4.1 价值观的含义

2.4.2 职业价值观的含义

2.4.3 树立正确的职业价值观

2.5 进行职业人格的自我认知

2.5.1 气质与职业

2.5.2 性格与职业

2.5.3 mbti性格类型系统的典型性格分析

2.5.4 天赋、性格与“优势理论”

2.6 进行职业能力的自我认知

<<职业生涯规划与管理>>

2.6.1 职业能力及其影响因素

2.6.2 职业能力及其测评

复习思考题

第3章 个人职业生涯规划：设计与管理并重

3.1 个人职业生涯规划设计

3.1.1 个人职业生涯规划的内涵与原则

3.1.2 个人职业生涯规划设计步骤

3.1.3 职业生涯规划设计的自我认知与环境认知

3.1.4 确定职业生涯目标

3.1.5 职业生涯设计的战略模型及决策过程

3.1.6 职业生涯路线设计

3.2 个人职业生涯管理要点

3.2.1 个人需要与组织需要的匹配

3.2.2 个人职业生涯周期管理

3.3 管理者的自我职业生涯管理

3.3.1 学习：提高管理技能与领导才能

3.3.2 策略：如何进行职业生涯管理

3.3.3 结果：建立职业生涯中“成功的良性循环”

3.3.4 管理生涯成功要领

3.4 职业生涯规划要熟悉职业规律

3.4.1 另一个视角的职业规律

3.4.2 职业生涯规划需要理性的冒险

3.5 在职场中建立个人品牌

复习思考题

第4章 组织职业生涯管理：留住人才

4.1 组织职业生涯管理的意义

4.1.1 组织职业生涯管理的产生背景与内涵

4.1.2 组织职业生涯管理的功能

4.1.3 知识经济时代组织职业生涯管理的对策

4.2 组织的职业生涯管理操作实务

4.2.1 职业生涯诊断

4.2.2 确定职业生涯发展目标和成功标准

4.2.3 确定职业生涯发展策略

4.2.4 职业生涯实施管理

复习思考题

第5章 大学生的职业生涯规划

5.1 职业生涯规划从大一开始

5.1.1 学生时代的职业生涯阶段定位

5.1.2 大学生的职业生涯规划设计

5.1.3 大学生职业生涯规划设计五大前提

5.1.4 大学四年的职业规划

5.2 大学生职业理想与充分就业的现实选择

5.2.1 大学生就业形势分析

5.2.2 当代大学生的职业理想特征

5.2.3 当代大学生职业理想存在的误区

5.2.4 大学生职业选择的原则

5.2.5 与大学生职业生涯规划相关的热点问题

<<职业生涯规划与管理>>

5.3 大学生求职择业需要提高自身素质

5.3.1 思想与道德素质

5.3.2 知识与能力素质

5.3.3 健康的心理素质

复习思考题

第6章 求职择业的渠道与方法

6.1 选好第一份职业：职业生涯第一站

6.1.1 选择好第一份职业

6.1.2 给第一次求职择业者的一些建议

6.1.3 求职择业要注意的原则

6.2 有效利用人才市场

6.2.1 人才市场的基本知识

6.2.2 参加人才市场的方法与技巧

6.3 简历的写作方法与技巧

6.3.1 写好简历

6.3.2 一般性简历的写作基本要求

6.3.3 写好简历要注意的问题

6.3.4 网上简历要突出自身优势

6.4 面试的方法与技巧

6.4.1 面试的种类

6.4.2 面试的内容

6.4.3 面试前的准备

6.4.4 面试的技巧

6.4.5 面试后的跟踪

6.5 签约与报到

6.5.1 签约

6.5.2 派遣与报到

6.6 迅速适应职业角色

6.6.1 学生角色与职业角色的差异

6.6.2 学生角色向职业角色的转换

6.6.3 角色转换过程中的不适应

6.6.4 积极适应职业角色

复习思考题

第7章 研究生的职业生涯规划

7.1 研究生就业情况分析

7.1.1 研究生就业大环境分析

7.1.2 研究生的就业方向

7.1.3 研究生就业的困惑

7.1.4 研究生就业的优势与劣势

7.1.5 研究生职业生涯规划的现状

7.2 学术型研究生的职业生涯规划

7.3 mba学生的职业生涯规划

7.3.1 企业更看重mba的素质

7.3.2 企业对mba学生最不满意的方面

7.3.3 mba学生职业规划应注意的问题

复习思考题

第8章 职业生涯心理健康

<<职业生涯规划与管理>>

8.1 心理健康与职业生涯规划

8.1.1 心理健康视角的职业生涯规划

8.1.2 生涯智慧与生涯规划

8.1.3 心理健康与工作需要

8.2 进行心理健康的自我调适

8.2.1 职场病态心理面面观

8.2.2 学习积极心理学

8.3 战胜职业心理压力

8.3.1 解除“压力”的心理策略和治疗方法

8.3.2 缓解心理压力十大对策

8.3.3 繁忙中的心灵休憩方法

8.4 树立心理健康的正确理念

8.4.1 心理和谐之源：自我和谐、心理平衡

8.4.2 学会感恩

8.4.3 学会宽容

8.5 自我管理

8.5.1 自我管理的内容

8.5.2 自我管理策略

8.5.3 自我管理的进取心和平常心

8.5.4 自我时间管理技巧

复习思考题

第9章 提高职场人际关系能力

9.1 情商与处理人际关系能力

9.1.1 情商的概念及由来

9.1.2 情商(eq)对人生和事业的作用

9.2 提高认知他人的能力

9.2.1 认知他人的范围

9.2.2 认知他人的方法

9.2.3 认知他人的“八观”

9.2.4 认知他人的“六验”、“六戚”、“四隐”

9.2.5 认知他人的表情

9.2.6 理解他人情绪的四个步骤

9.3 提高自我激励能力

9.3.1 需要自我激励的时刻

9.3.2 自我激励的四个小动作

9.4 提高自我情绪控制调节能力

9.4.1 情绪控制的五个阶段

9.4.2 情绪调节的十一种技巧

9.5 建立良好人际关系原则与方法

9.5.1 处理人际关系的基本原则

9.5.2 了解他人的情感需要

复习思考题

第10章 成功学与职业生涯规划

10.1 成功学的概念和基本观点

10.1.1 成功学的概念

10.1.2 成功学的原理和基本理论

10.1.3 成功学的分类

<<职业生涯规划与管理>>

10.2 正确认识与理解成功学

10.3 别人的成功不可以复制

10.3.1 “打工皇帝”的成功并不能复制

10.3.2 “不成功即失败”的错误逻辑

10.3.3 什么样才算成功

10.4 可以借鉴的成功方法

10.4.1 清醒认识自己

10.4.2 不断超越自己

复习思考题

第11章 职业环境发展的新特点和新趋势

11.1 职业环境发展变化的新特点

11.2 组织变革的发展趋势与无边界职业规划

11.2.1 组织变革的发展趋势

11.2.2 无边界职业生涯规划

11.3 互联网与职业生涯规划

11.3.1 互联网时代带来职业发展的变革

11.3.2 利用互联网进行职业规划

复习思考题

参考文献

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>