

<<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：9787307069916

10位ISBN编号：7307069911

出版时间：2009-7

出版时间：武汉大学出版社

作者：陈胤，等编

页数：268

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>>

### 前言

在当前严峻的就业形势下，大学生“就业鸿沟”问题显得尤其突出，主要体现在大学毕业生找不到合适的工作，而企业又找不到合适的人才。

出现“就业鸿沟”问题的主要原因是大学生对就业所需要的职业观念、知识、方法和专业技能等缺乏系统性的培养。

而之所以出现这种状况，除了就业供求关系不平衡以外，很大部分的原因是大学生缺乏对自我的认知，也缺乏对环境的认知，同时又缺乏有效的求职技能。

鉴于此种情况，编写一套体系完备、结构科学、内容得当的大学生职业指导教材，对大学生进行有效的职业发展规划和就业指导就显得尤为迫切和必要。

本书包括认识职业、认识企业、认识自我、职业生涯规划、职业素养、人际关系、演讲艺术、时间管理、压力管理和情绪管理等十个方面的内容。

本书内容不仅包括职业指导和职业生涯规划，并且采用了企业岗前培训、励志培训和管理技能培训的相关知识和技能。

这种编排有利于大学生从宏观角度把握和思考自己的择业欲望，树立正确的、切合实际的就业观和价值观，走好职业发展的人生道路，同时也结合具体问题进行了有针对性的说明、举例、分析、点评。

本书针对大学生这一特定群体的需要，本着新颖、简明、通俗、实用的原则，注意全面性和实用性，在内容和体系上做了一些尝试和探索，弱化理论，强化实践，案例丰富（数百个案例），点评精辟，并配有不少当前企业人力资源部惯用的一些小测试，充满趣味。

同时，本书注重系统性和创新性，努力达到理论分析和技术指导相结合，切合学生实际，做到全程化与全员化。

可用于大中专院校开设就业指导课程和讲座的教材，也可作为从事职业、就业指导工作人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书。

由于作者水平有限，加上时间仓促，书中难免有不当之处，敬请专家及广大读者们批评指正。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 内容概要

《大学生职业生涯规划》根据教育部2007年7号文件《关于下发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》的精神所编写，是一套全程化大学生职业指导教材，分《职业发展篇》和《就业指导篇》，既相互独立，也可同时使用。

《大学生职业生涯规划》内容不仅包括职业生涯规划 and 就业指导，并且采用了企业岗前培训、励志培训和管理技能培训的相关知识和技能，配有大量实例和趣味测试，图文并茂地对职业生涯规划、就业政策、人际关系、求职技巧、创业准备等方面进行讲解与分析，从态度上，帮助学生正确定位，树立正确的就业观念；从知识上，帮助学生认清就业形势，了解社会对人才的要求，更好地做到知己知彼；从能力上，帮助学生掌握就业技能，提升就业竞争力。

《大学生职业生涯规划》可用于普通高等院校及职业院校开设就业指导课程和讲座教材，也可作为从事就业、创业指导工作人员及其他人员的培训教材和自学参考书。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 书籍目录

第1章 职业与你的生活1.1 职业的内涵1.2 职业化1.3 职业的选择第2章 认知环境2.1 聚焦就业形势2.2 企业对人才的要求第3章 认识自我3.1 自我评价3.2 SWOT分析法第4章 职业生涯规划4.1 职业生涯规划概述4.2 大学生活与未来职业发展4.3 职业生涯规划方法4.4 职业锚4.5 职业生涯规划方案第5章 职业素养5.1 自信5.2 自强5.3 积极的心态5.4 激发你的潜能5.5 养成良好的习惯5.6 吃苦耐劳5.7 贯彻执行力5.8 处理危机第6章 演讲艺术6.1 认知演讲6.2 演讲准备6.3 演讲实施6.4 演讲结束6.5 成功的演讲第7章 人际关系7.1 寻求双赢7.2 真诚赞美7.3 心怀感恩7.4 宽容7.5 分享7.6 沟通技巧7.7 适应能力7.8 与人相处第8章 压力管理8.1 认知压力8.2 面对压力8.3 开始行动第9章 时间管理9.1 认知时间管理9.2 时间管理的原则9.3 时间管理的方法9.4 具体应用第10章 情绪管理10.1 认知情绪管10.2 有效情绪管理附录 大学生职业发展与就业指导课程教学要求参考文献

## <<大学生职业生涯规划>>

### 章节摘录

第1章 职业与你的生活 1.3 职业的选择 案例一：好高骛远 学法律的刘洋毕业后在老爸的帮助下分到法院工作，尽管同学和朋友们都认为他的工作不错，但他一直不愿意好好地干，在法院他的能力提高很慢，职位也没有得到提升。他自己把很多精力都放在研究证券上，希望有一天能够一夜暴富，或者进入证券公司做个“红马甲”。

四年过去了，他认为时机已经成熟，于是他独自一人请假到上海、北京人才市场推销自己，告诉别人自己如何善于分析，有怎样的知识经验。但是出乎他意料的是，接收单位提供的工资待遇大大低于他的预期，大的证券公司他又进不去，转了一圈以后他才发现，自己原来的设想是不现实的。

于是他重新回到法院，决心从头开始。

当然，这四年的时间对于他在法院的发展可以说是白白浪费了。

点评 好高骛远，这山望着那山高，“边走边瞧，边走边跳”，这些都是大学生选择职业的大忌。

“人怕人错行，女怕嫁错郎”，请仔细想想，你就业的核心竞争力在哪里？

你的职业应该如何定位？

只有明白这一点，并坚定执著地走下去，才有可能少走弯路，获取成功。

.....

## <<大学生职业生涯规划>>

### 编辑推荐

《大学生职业生涯规划》针对大学生这一特定群体的需要，本着新颖、简明、通俗、实用的原则，注重全面性和实用性，在内容和体系上做了一些尝试和探索，弱化理论，强化实践，案例丰富，点评精辟，并配有不少当前企业人力资源部惯用的一些小测试，有着一定的趣味性。同时，《大学生职业生涯规划》注重系统性和创新性，努力达到理论分析和技术指导相结合，切合学生实际，做到全程化与全员化。

<<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>