

## <<大学生如何进行生涯规划>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生如何进行生涯规划>>

13位ISBN编号：9787309049015

10位ISBN编号：7309049012

出版时间：2006-3

出版时间：复旦大学

作者：许玫

页数：247

字数：274000

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>

## <<大学生如何进行生涯规划>>

### 内容概要

一提起大学生生涯规划，大家似乎感到有些陌生和深奥，其实不然，大学生生涯规划与每位大学生的学习和生活息息相关。

可以毫不夸张地说，大学生生涯规划就在每位大学生的身边，关键看你是否意识到。

如果意识到并按照规划实施，你的学习、生活目标就很明确，并且具有很强的动力，如没意识到则可能很盲目，学习生活缺乏动力。

本书旨在引导大学生对个人生涯发展的关注，帮助大学生了解生涯规划的理念、内容和具体方法，并以长远的生涯发展目标来指引、安排大学时期的生活和学习。

全书分为上下两篇。

上篇为生涯规划篇，着眼于宏观的层面，以理论的介绍、方法的传授为主。

下篇为生涯准备篇，着眼于微观层面，从知识、社交、生活、能力四个方面，指导学生朋友们如何在学习期间，进行自我积累，为生涯发展做好充分而全面的准备。

## &lt;&lt;大学生如何进行生涯规划&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 生涯规划篇 第一章 生涯规划总论 第一节 生涯规划的现实意义 一、生涯的可规划性和重要性 二、生涯规划对当代大学生的重要意义 第二节 生涯规划的相关概念 一、生涯的定义 二、生涯规划的定义 三、其他相关概念 第三节 生涯规划的理论演进 一、生涯规划理论的产生 二、生涯规划理论的发展 三、生涯规划理论发展研究的新趋向 四、生涯规划理论在中国的现状 第四节 生涯规划的基本要素、方法和模式 一、生涯规划的基本要素 二、生涯规划的方法 三、生涯规划的模式 第二章 生涯理论概况 第一节 生涯匹配理论的应用 一、获取自我信息 二、获取职业信息 第二节 生涯发展理论的运用 一、生涯发展论 二、生涯成熟度 第三节 生涯决策理论 一、生涯决定的方式 二、生涯决定的考虑因素 三、生涯决定的步骤和特性 四、生涯决定实例 五、生涯决定中的阻碍和误区 附录: 职业心理自我测评 第三章 生涯发展与素质准备 第一节 成功所需的普遍素质 一、成功与素质 二、成功的必要素质分析 第二节 生涯道路与素质分析 一、科研工作的素质分析 二、国家公务员素质分析 三、白领职业素质分析 四、灰领职业素质分析 第三节 自主创业素质分析 一、自主创业概述 二、创业者应具备的素质 第四节 克服自身弱点, 超越自我 一、为什么不能成功 二、如何克服弱点 下篇 生涯准备篇 第四章 自我生涯准备: 知识计划 第一节 学好课程, 掌握专业知识 一、重视课程学习 二、当前大学生课程的分类 三、怎样学好课程 第二节 学好英语电脑, 熟练运用工具 一、英语学习是大学学习的重要组成部分 二、多方充实自己在电脑方面的技能 第三节 参加实践, 理论联系实际 一、从事本专业的专门能力 二、如何通过实践, 获得各种能力 第四节 拓宽视野, 提升文化素质 一、广泛吸收知识, 提高文化素质的内涵和意义 二、如何广泛吸收知识, 提高文化素质 第五章 自我生涯准备: 社交计划 第一节 掌握社交礼仪, 给人良好印象 一、把握好第一时间 二、社交礼仪的培养 第二节 把握处世技巧, 与人深入交往 一、掌握处世技巧需要注意的几个基本原则 二、掌握处世技巧需要注意的两大类因素 第三节 塑造迷人个性, 展现自我风采 一、挖掘个性的魅力 二、如何培养个性 三、避免走入个性误区 第四节 拓展人际关系, 携手共创成功 一、良好人际关系的作用 二、如何共创成功 附: 测测你的交际能力 第六章 自我生涯准备: 生活计划 第一节 合理安排时间 一、合理安排时间的意义 二、如何合理安排时间 三、实例说明 第二节 保持身心健康 一、身心素质 二、强健体魄 三、心理调适 第三节 享受家庭亲情 一、家庭对一个人的重要性 二、怎样享受家庭亲情 第四节 正确对待爱情 一、爱的含义 二、大学里的爱情 三、怎样拥有爱情 四、正确处理感情问题 第七章 生涯规划策略 第一节 适应大学生活, 打好扎实基础 一、适应新的生活环境 二、养成新的学习习惯 三、建立新的人际关系 四、初步规划生涯 第二节 深入学习知识, 拓宽兴趣视野 一、深入学习知识 二、适当发展兴趣 三、深化人际关系 四、及时修正目标 第三节 明确自身定位, 参与社会实践 一、参与实践, 接触社会 二、进入公司, 实习锻炼 三、明确定位, 做好准备 第四节 积累深厚底蕴, 做出生涯选择 一、做出最后选择 二、完成毕业论文 参考书目后记

<<大学生如何进行生涯规划>>

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>