

<<大学生就业创业与职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生就业创业与职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787501799923

10位ISBN编号：750179992X

出版时间：2010-8

出版时间：中国经济出版社

作者：于长湖，阎振华 主编

页数：195

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>

## <<大学生就业创业与职业生涯规划>>

### 内容概要

所谓职业生涯是指一个人的终生职业经历，职业生涯规划就是指一个人对其终生职业的预期和计划。每个人要想使自己的一生过得有意义，使自己的事业成功，都应该有自己的职业生涯规划。

对于大学生而言，职业生涯规划是其实现职业理想和职业目标的关键一环。

大学生不但要对自身条件进行正确的评估和把握，更要有专业书籍的指导，并根据实际不断调整和修正职业目标，从而在职业生涯中实现职业价值。

为了帮助大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导大学生规划职业生涯，提升职业素养，掌握求职基本技能，完成由校园人到社会人的转变，我们编写了本书。

全书共分11章，主要阐述了职业概述、职业生涯规划及其意义、如何做好职业生涯规划、职业选择与决策、提高就业能力、就业心理调适、就业权益保护、创业教育与创业实践等几个方面的内容。

本书注重理论与实践相结合，普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则，遵循“贴近实际、注重实用、注重实效、有所创新”的基本思路，体现了系统性、全面性和实用性的特点，既是一本引导大学生规划自我职业生涯和职业指导方面的教材，又是一本引导学生学习与成长的手册，还是高等院校开展就业与创业指导、品德教育等的有益读物。

## <<大学生就业创业与职业生涯规划>>

### 书籍目录

第一章 大学生职业发展与规划 第一节 职业及其分类 一、职业的特性与功能 二、职业与专业的关系 三、职业分类与职业选择 四、21世纪急需的几类人才 第二节 大学生职业生涯规划及其意义 一、职业生涯的内涵与特性 二、职业生涯规划的意义 三、职业生涯与人生价值 第二章 职业生涯规划的影响因素和内容 第一节 影响职业生涯规划的因素 一、个体内在因素 二、社会环境因素 第二节 职业生涯规划的内容和步骤 一、职业生涯规划的核心内容 二、职业生涯规划的原则 三、职业生涯规划步骤 第三节 职业生涯规划的环境影响因素 一、行业情况分析 二、地理环境分析 三、组织环境分析 四、学校与专业分析 五、家庭因素分析 六、朋友及其他相关人员分析 第四节 职业生涯规划的内在影响因素 一、性格 二、气质 三、兴趣 四、能力 五、价值观 第三章 大学生如何做好职业生涯规划 第一节 认识自我 一、认识自己的年龄 二、了解你的“生命周期” 三、了解“心里的我” 四、掌握认识自我的工具：心理测评 第二节 了解职业 一、职业分层的概念 二、职业分层与职业分类的区别 三、职业分层的内容 四、职业分层的作用 第三节 确定目标 一、确定职业生涯目标的意义 二、确立目标的原则 三、确定职业目标的要领 四、怎样才能做出适合自己的目标选择 第四节 制定规划 一、合理规划，缩小目标差距 二、大学三年规划 第五节 基于职业定位的自我管理 一、大学生职业定位的策略 二、大学生自我管理 第四章 职业选择与决策 第五章 提高就业能力 第六章 自荐材料准备与面试技巧 第七章 大学生就业心理调适 第八章 就业权益保护 第九章 创业教育 第十章 创业实践 第十一章 创办新企业 参考文献

章节摘录

3.现实能力和潜在能力按照能力表现程度的不同,可以分为现实能力和潜在能力。

前者是已经达到某种熟练程度、表现出来的能力;后者指尚未表现出来的心理能力,或通过学习或训练后可能发展起来的能力与可能达到的某种熟练程度。

潜在能力和现实能力是不可分割的,潜在能力是现实能力形成的基础和条件,而现实能力是潜在能力的展现。

如果一个人的能力没有遇到合适的土壤只能称为潜在能力,不能叫做现实能力;潜在能力在外部环境和教育条件许可时,就能发展成为现实能力。

当一个人的职业或岗位选择好了以后,要获得事业的成功,就必须开发自己的潜能,才能获得事业的成功。

(三)能力的识别每个人都有自己能力上的优势和不足之处,关键是识别并充分利用它。

卡耐基曾说,人性的弱点并不可怕,关键要有正确的认识,认真对待。

虽然许多不足可以通过自身的努力去改变,但是敏锐地发现自己的能力上的优势比一天到晚检讨自己的缺点更重要。

只有知道自己最擅长的是什么,发现并使用自己最擅长的能力,才能找准努力的方向。

(四)能力与职业的匹配不管从事什么样的职业,必不可少的前提是要具备与该职业需要相适应的能力,使能力与职业或岗位相匹配。

为此,要注意以下几点:第一,能力的类型要与工作的性质、内容和环境要求相匹配。

不同能力类型的人适合不同的职业,不同职业和岗位对人的能力要求也不一样。

因此,在职业生涯规划与职业选择时,应充分考虑个人的最佳能力或能力群,选择最能发挥和运用自身优势能力的职业。

否则,不考虑自身的能力类型,而从事与能力不匹配的职业,就难得取得理想的效果。

第二,能力水平要与职业层次相匹配。

同一种能力会体现出水平上的差异,如从事美术相关职业的人都具备色彩辨别能力,但是水平的高低肯定是不一样的。

同一类型的职业由于工作方向、职责大小等方面的差异,也会分为不同的层次(基层、中级、高级),而每一层级对能力的要求是不一样的。

大学生要从自己实际能力水平出发,选择合适的职业层次,切莫好高骛远。

第三,正确认识并充分发挥自己的特长。

许多用人单位在工作屯,都比较关注员工的特殊能力,所以我们要认识自己的特长并注重培养,使之不断发展。

需要注意的是,心理学研究表明,人的特长与智力的关系很小。

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>