第一图书网, tushu007.com

<<大学生职业生涯规划与管理>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划与管理>>

13位ISBN编号：9787509208274

10位ISBN编号：7509208270

出版时间：2011-12

出版时间：中国市场出版社

作者：陈怡　主编

页数：197

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

内容概要

本书主要包括八章。
第一章：作好准备，迎接大学生涯；第二章：适应你的大学生活；第三章：职业生涯轨迹探索；第四章：大学时期的任务；第五章：认识自我；第六章：职业分析；第七章：职业目标决策与方案设计；第八章：动手策划你的大学生涯。

书籍目录

第一章 作好准备迎接大学生涯
　第一节 调整心态
　第二节 全面认识自己的智能
　第三节 自我盘点
第二章 适应你的大学生活
　第一节 适应大学的课堂教学
　第二节 养成自主学习的习惯
　第三节 保证良好的学习效果
　第四节 管理好自己的生活
第三章 职业生涯轨迹探索
　第一节 职业生涯的相关概念与基本理论
　第二节 具有代表性的职业选择理论
第四章 大学时期的任务
　第一节 明确目标
　第二节 了解大学生的心理特点
　第三节 大学生职业生涯规划与管理的意义
　第四节 大学生职业生涯的自我探索
第五章 认识自我
　第一节 气质
　第二节 性格
　第三节 价值观
　第四节 能力
第六章 职业分析
　第一节 职业兴趣和能力
　第二节 环境分析与职业群聚焦
第七章 职业目标决策及方案设计
　第一节 职业生涯目标
　第二节 职业目标决策方法
　第三节 职业生涯规划方案设计
第八章 动手策划你的大学生涯
　第一节 大学生活的规划
　第二节 大学生职业生涯自我规划与管理
附录

章节摘录

版权页：插图：这是著名的思维习惯理论，在国内外风靡的“成功人士的7个好习惯”训练课程中，“操之在我”是其中首要而关键的一种好习惯。
无论你身处何种环境，无论你面前是怎样的人生境遇，都不会左右你的思维与态度；事情和环境本身并不重要，重要的是你采取了什么样的态度和思维方式，去诠释和看待眼前的一切。
大学生活相比较以前的学校生活，将更为绚丽与多彩；相对于进入职场后的搏击人生，它又显得是那么的浪漫和欢娱，这真是一段不可多得的人生体验。
而现实中的情况是，一些人因为高考失利、所学的专业不是自己的最爱等这样那样的原因对大学生活感到迷茫而无头绪，或者已经在哀叹“没劲”。
如果这种郁闷而失落的情绪在比较长的一段时间内都占据主导，就会使心态偏向于消极。
好比是带着一副墨黑墨黑的眼镜，看周遭的一切都是那么黯淡无光。
这种源自过去失败经历的消极情绪，会影响你对待大学生活及环境的判断，也会影响你适应新环境的种种活动。
积极面对生活的人，就能够积极地投入到相关的活动中，仔细而认真地进行；而怀有消极心态的人，从一开始就抱着抵触情绪，因此做什么事情都感觉“没有意义”、“没劲透了”、“这能管什么用”，这种心态必然使效率非常低下。
所以，适应环境一定不能只有方法，而不去定位自身的心态。
在你努力尝试用多种办法去适应环境的时候，切记同时要让自己保持一种平和的心态。
我们并不强求你一定要“快乐”、“兴奋至极”，但至少不要太悲观和消极。
学习是有苦有乐的生活体验，积极面对、积极进取才是你应该保持的最佳心态。
不快乐的人主要有两类：一类人放弃了“选择的自由”，听天由命，由别人主宰其命运，被动地生活在一条由别人操控的轨道上；另一类人不放弃选择的自由，却选择了让自己不开心、让自己郁闷。

编辑推荐

《大学生职业生涯规划与管理》包括的内容为：适应你的新生活；职业生涯轨迹探索；大学时期的任务；职业分析；职业目标；动手策划你的职业生涯；等等。
人生的辉煌需要生涯规划，事业的成功离不开职业规划，规划意识是成功人生必须具备的意识；而大学生涯正是人生最重要的阶段，职业发展也是大学生最重要的话题之一。

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