

<<职业规划解码>>

图书基本信息

书名：<<职业规划解码>>

13位ISBN编号：9787511203601

10位ISBN编号：7511203604

出版时间：2009-9

出版时间：光明日报出版社

作者：倪坚

页数：245

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>

## 前言

大学生就业压力大，原因既有市场容量的问题，更有竞争主体的问题。

竞争之激烈，可用一片红海来形容，让太多人自然去重视研究环境。

做“知彼”文章，殊不知“知己”是灯下黑的问题，是人们从小到大最容易忽略同时今天已是一代人必须面对的“严重”问题。

循着进入、成长、成熟、成功的人生职业轨迹，人人都应该从零做起，从一点一滴起步，先进入后成长，要吃苦耐劳、脚踏实地。

在今天这个特殊的社会转型时代、经济危机时期，社会教育和家庭教育都存有缺失的状态下，高等学校必须有所承担，即在专业教育的同时，必须复加职业生涯规划与指导。

广东省教育厅基于珠三角地区早已来临的就业竞争压力，率先在全国开展大学生职业规划大赛，从第一届是应者众、参与者寡，到第四届参加人数已超过30万，可说是应者众、参与者众。

2009年5月广东省第五届大学生职业规划大赛开赛，我们广东省的几位知名专家基于历届大赛的收获与体会，写出了第一部既有理论前沿水平，又有实战指南的教练手册。

这是一部总结昨天的工作收获之作，也是展现今天的魅力之作，更是奠基明天的功德之作，当然是一件非常有意义的事情。

## <<职业规划解码>>

### 内容概要

本书选用了广东省2005年、2007年职业规划大赛冠军、2007年全国首届大学生职业规划大赛“十佳职业规划之星”的作品，以及冠军教练的作品分析。

本书还专访和整理了香港、上海、广东等地知名企业家对大学生职业规划的 understanding 和建议。

本书旨在提升大学生职业规划理念，掌握职业规划的方法和途径，并为大学生参加“职业规划大赛”提供具有可操作性的指导用书。

## 作者简介

倪坚，女，心理学副教授，国家职业指导师，全球职业规划师(GCDF)。

主编《创业指导》，参编《高职大学生实用心理学》等3部书籍；发表文章20多篇；主持课题研究2项，参研5项。

与陆连国老师原创的“经心创业模型”在全国高校推广。

在国家人力资源和社会保障部主管的国家职业教育核心刊物《职业》上，开设创业专栏。

## &lt;&lt;职业规划解码&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 职业规划发展状况 第一节 职业规划理论 一、职业规划的科学内涵 二、职业规划的主要理论 三、职业规划的核心要领 四、职业规划的基本效用 第二节 国外职业规划综述 一、国外职业规划实践的进程 二、国外职业规划理论的沿革 三、国外的大学生职业规划辅导 四、以美国为典型的职业规划概况 第三节 国内职业规划现状 一、我国职业规划教育的发展沿革 二、我国职业规划教育的现状 三、我国大学生的职业规划现状 四、我国职业规划的发展趋势第二章 如何进行职业规划 第一节 自我评估——向内看 一、兴趣——你喜欢干什么？  
二、能力——你擅长干什么？  
三、气质——你适合干什么？  
四、性格——你可以干什么？  
五、价值观——你想干什么？  
六、自我评估的方法 第二节 环境分析——向外看 一、行业分析 二、职业分析 三、岗位分析 四、企业分析 五、环境分析的方法 第三节 目标确立——向前看 一、确定方向 二、生涯决策模式 三、选择职业目标的原则 四、目标选择的策略 五、职业目标的确立 第四节 策略实施——向下看 一、职业生涯规划路径 二、分析与目标的距离 三、将目标分解为小目标 四、不同目标的组合 第五节 评估调整——综合看 一、评估调整的原因 二、评估调整的内容 三、评估调整的作用第三章 职业规划作品与分析 第一节 广东省年职业规划大赛冠军作品与分析 一、个人职业生涯规划探索历程 二、客观认识自我 三、职业机会评估 四、职业目标设定及实现途径 五、详细的行动计划 六、评估与调整 七、结语 指导教师点评 第二节 广东省年职业规划大赛冠军作品与分析 一、自我认识 二、职业认知 三、职业生涯规划设计 四、职业发展路径 五、备选方案 六、个人简历 七、参考资料 指导教师点评 第三节 年全国首届职业规划大赛“十佳职业规划之星”作品 一、认识自我 二、职业机会评估 三、职业目标与路径 四、职业发展策略 五、反馈与修正 六、结束语第四章 职业规划实战启示 第一节 基于经济危机的内职业生涯与外职业生涯 一、内职业生涯与外职业生涯 二、不同员工在面对裁员时的态度 三、内、外职业生涯的关系 第二节 企业家畅谈职业规划 一、职业规划之必要性问题 二、职业规划之机会问题 三、职业规划之价值问题 四、职业规划之人才标准问题 五、职业规划之方向问题 六、职业规划之责任问题 七、职业规划之成败问题 八、职业规划之持久性问题 九、职业规划之战略问题 十、职业规划之战术问题 十一、职业规划之生存问题 十二、职业规划之集中力量问题 第三节 大学生感悟职业规划 一、职业规划伴我成长 二、那是花开 三、职业规划对我的影响 四、关于职业规划的一些总结和感想参考文献后记

## &lt;&lt;职业规划解码&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.前瞻性职业规划是大学生对自我未来职业发展的一种预期，它以现实为基础，但又高于现实，是未来的人生目标和职业理想。

因此，这种预期依赖于自我条件和社会需求者两个现实，并在准确地评估自我和职业环境的基础上，进行合理的自我职业定位。

2.发展性职业规划贯穿于人的一生，在大学生走上工作岗位之前的所有时光均为职业生涯准备期。

因此，职业规划不仅是大学阶段的工作与任务，贯穿于大学四年时间，更延伸至大学生走上工作岗位后，在生涯实践中对职业规划的不断完善与修正。

而这一系列阶段，是有机结合、循序渐进，分阶段、分任务逐级践行职业规划的发展过程。

3.目标性职业规划以职业目标的设定为先导，在确定目标的前提下，明确路径、制定措施，从而有计划、分阶段地实现人生目标。

职业规划以职业目标的设定为核心，职业目标一旦确立，将成为大学生追求目标的原动力和鞭策力。

4.针对性每个大学生的成长环境、个性类型、兴趣爱好、能力特长都不尽相同，同一个人随着环境、学习、观念等的变化，上述条件也可能发生较大变化。

因此，大学生在进行职业规划时，应认真分析外部环境，并依据自身条件来预制个性化的职业规划。而且，随着个人条件和社会环境的变化，应及时调整修正职业生涯方案。

## 后记

本书是我们作为中国职业规划理论与实践前沿地区——珠三角区域第一代研究者与实践者在长达七年时间里的心得和体会，获奖学生的作品是我们教学和实践成果的结晶。

本书也是深圳信息职业技术学院《工学结合背景下的大学生创业教学改革与实践》（Jy - 81116）的课题成果，本书的写作大纲由倪坚、陆连国提出，各章撰写人员分别是：第一章第一、三节：林瑞青，第二节：李丽芳；第二章：倪坚；第三章：陆连国、梁英平、张氢；第四章：倪坚、陆连国。

全书由倪坚、陆连国统稿、定稿。

本书以广州、深圳、佛山为主要市场区域，重点以深圳六家A级职业训练机构为依托开展市场调研，得到了华南理工大学、佛山科学技术学院、深圳信息职业技术学院领导的大力支持。

特别感谢华南理工大学就业指导中心主任冯小宁先生、佛山科学技术学院就业指导中心主任钱灿平先生、深圳信息职业技术学院应用英语系副书记蒋波先生、信息经济系副书记李建奇先生。

这个世界唯一不变的就是变化，职业规划的主体、内容及所涉及的领域都处在动态的发展变化之中，这要求我们理论研究者、实践指导者、教育工作者必须与时俱进，不断学习，为大学生的职业生涯发展作出正向的、积极的、有实效的贡献。

<<职业规划解码>>

编辑推荐

《职业规划解码》：汇集高校哲学社会科学优秀原创学术成果搭建高校哲学社会科学学术著作出版平台探索高校哲学社会科学专著出版的新模式扩大高校哲学社会科学科研成果的影响力



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>