第一图书网, tushu007.com

<<大学生职业生涯规则>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规则>>

13位ISBN编号：9787512401501

10位ISBN编号：7512401507

出版时间：2010-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：姚颖超 编

页数：160

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在人的一生中，绝大部分时间是在职业生涯中度过的，职业生涯能否成功直接影响我们的人生质量。
只有对自己的职业生涯进行科学的规划和调整，才能获得职业上的成功，才能帮助我们合理规划自己的未来。
大学生活对于每个大学生来说都是非常宝贵的，是获取知识、破解疑惑、铸造人格、增强才干、锻炼意志的关键时期。
因此，过好大学生活，对于人的一生具有里程碑的意义。
面对严峻的就业压力，如果希望自己在毕业时能有一个好的择业选择，在未来职业生涯中能充分体现自我价值，就应该尽早进行职业生涯规划，即规划好大学的学习、生活、工作，并确定职业发展方向和实施策略，以使自己在大学期间和以后的人生发展道路中少走弯路。
但还是有不少大学生没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解职业生涯规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书辞细介绍了职业生涯规划的基本理论及大学生职业生涯规划的相关内容，旨在帮助大学生认识自我、发掘职业兴趣、充分发挥自身优势，更好地引导大学生规划职业生涯、提升职业素养、完成由校园人到社会人的转变。
全书分五章：职业概述与职业意识、职业生涯与职业生涯规划、认识自我、职业与大学生素质要求、职业理想与职业发展。
　本书既可作为高等院校大学生职业生涯规划课程的教材，也可作为大学生自我探索和生涯规划的读本。

书籍目录

第一章　职业概述与职业意识　第一节　职业概述　一、什么是职业　二、职业的特点和分类　三、职业的发展趋势　第二节　树立职业意识　一、什么是职业意识　二、职业意识的发展过程　三、职业意识的确立　思考题第二章　职业生涯与职业生涯规划　第一节　大学生职业生涯规划概述　一、职业生涯的含义和特性　二、什么是职业生涯规划　三、职业生涯规划的类型　四、大学生职业生涯规划的意义　五、大学生职业生涯规划的特点和原则　第二节　大学生职业生涯规划的内容和步骤　一、大学生职业生涯规划的主要内容　二、大学生职业生涯规划的步骤　三、大学生职业生涯规划的误区　四、职业锚理论对大学毕业生职业生涯规划的作用　第三节　大学生职业生涯规划的实施　一、影响大学生职业生涯规划的因素　二、大学生职业生涯规划的常用方法　三、大学生职业生涯规划的实施策略　四、大学生职业生涯规划书　思考题 附录一：表格式职业生涯规划书样本 附录二：文本式职业生涯规划书　一、自我分析　二、职业分析　三、职业定位　四、计划实施　五、评估调整　六、总结第三章　认识自我　第一节　自我认知　一、自我认知的内涵与意义　二、自我认知的方法　第二节　自我人格探索　一、人格及其基本特征　二、人职匹配理论 第三节　价值观与职业 第四节　兴趣与职业　一、兴趣对职业生涯的影响　二、兴趣的分类　三、职业兴趣在人的职业活动中的作用　四、霍兰德职业兴趣理论 第五节　能力与职业　一、能力的概念　二、能力探索　测验试题　第六节　性格与职业　　思考题第四章　职业与大学生素质要求 第一节　用人单位对大学生素质的要求　一、用人单位对人才的共性要求　二、不同的用人单位对人才的不同要求 第二节　大学生应具备的职业素质　……第五章　职业理想与职业发展附录：考证介绍　一、英语类证书　二、计算机类证书　三、职业资格证书参考文献参考文献

章节摘录

1.知识性和技术性　　每一种职业都需要专门的知识和技能、特定的职业道德。
不同的职业对知识和技术的要求还存在差异。
某些职业需要的知识和技术比较容易掌握，但某些职业需要经过特定的学校或培训机构进行专门的学习和培训才能胜任，如驾驶员、律师和心理咨询师等。
由于科学技术的发展和管理水平的提高，要求从业人员必须有更高的科学知识和技能，同时由于职业的不断发展和变化，从业人员转换职业越来越频繁，这就使得人们不得不树立不断选择、不断发展的观念，不断提高自己的职业素质。
2.连续性和经济性　　一个人可能在较长时间内从事某些职业，并通过从事该职业活动获得经济收入或报酬。
有无经济收入或报酬是职业活动区别于其他活动的一个重要标志。
3.群组性　　无论何种职业都存在群组性，如教师职业就包含了化学、物理、法学、管理、心理等学科的教师。
再如，设计师就包含了服装设计、建筑设计、形象设计等方面的设计师。
作为从业者，他们在社会上经常以群体或组织的方式开展职业活动，组成工作队伍使得其从事的职业具有群组差异。

第一图书网, tushu007.com

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