

<<大学生职业生涯规划实务>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划实务>>

13位ISBN编号：9787516118832

10位ISBN编号：7516118834

出版时间：2012-12

出版时间：中国社会科学出版社

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>

<<大学生职业生涯规划实务>>

内容概要

《大学生职业生涯规划实务》的主要内容包括职业生涯规划、职业选择、职业目标的确定、职业生涯管理和提升自我的求职技巧等，对大学生准确认识自己、认识职业、进行前瞻与实际相结合的职业定位、用科学的方法规划自己的职业生涯目标具有重要的指导意义和参考价值。

<<大学生职业生涯规划实务>>

书籍目录

第一章大学生职业生涯规划第一节大学生生活规划第二节专业学习规划第三节自我成长与素质拓展第二章大学生职业生涯规划概述第一节职业生涯概述第二节职业生涯规划第三章认识自我第一节认识自我第二节职业兴趣探索第三节价值观探索第四节能力探索第五节人格探索第四章认识社会和职业第一节认识职业第二节社会环境、职业环境分析第五章了解自我的职业选择第一节职业选择的内涵与理论第二节职业选择的原则第三节职业能力的测定第四节怎样进行职业选择第五节职业选择的决策第六章确立职业生涯目标第一节你的职业生涯目标是什么第二节找寻心海的灯塔第三节认识职业生涯目标第四节目标设立的ABC原则第五节目标设定的SWOT分析法第六节职业路线的选择第七节职业生涯目标设定操作第七章实现职业生涯目标的方法和策略第一节成功法则第二节职业生涯目标实施策略第三节评价和反馈第八章提升自我的求职技巧第一节中文简历的设计制作第二节简历的内容第三节简历求职全新攻略第四节制作简历注意事项第五节学点技巧, 备战面试第六节网络求职要点精编第九章青年成功应具备的胜任特征第一节认识自己, 定义自己的成功第二节胜任特征概述第三节国外现代青年职业心理的发展理论第四节青年职业成功应具备的胜任特征及获得方法第十章职业生涯管理第一节职业生涯管理概述第二节个人职业生涯早期的管理参考文献

<<大学生职业生涯规划实务>>

章节摘录

版权页：分化期（第六学期）随着成长期的结束，学生个体综合能力已有基本的定位，学生结合自己的兴趣爱好和个人综合能力，对大学的学习生活有了进一步的定位，目标更为细化和明确，考研、出国、就业的分化，在这一阶段确定。

冲刺期（第七学期至第八学期）学生经过大学三年的学习生活，无论在知识积淀，还是个人能力方面都有了全面的提高，个人目标进一步明确，个人目标与个人能力之间的差距进一步缩小，更具针对性地进行学习生活的安排，并进一步尽力实现自己的目标，收获大学四年的努力。

四 大学生职业生涯规划的方法和步骤 个人的职业生涯规划是进行科学评估和决策的过程，对于大学生来说，由于其认知水平的局限，需要在专业人员的辅导下，科学有序地进行个人的职业生涯规划，其规划的方法和步骤如下：（一）自我评估 自我评估即对自己做全面分析，通过自我分析，认识自己、了解自己的过程，这是实施生涯规划的重要一步。

自我评估主要包括对自己的兴趣、特长、个性、能力、情商、思维方式、道德水准以及社会环境中的自我等予以详细了解。

可以问自己以下几个问题：我想做什么？

我适合做什么？

我能做什么？

我应做什么？

我自己拥有什么？

从中来认识自己、了解自己。

通过对自我的身心特点分析、自我优势分析、局限性判断来进行自我评价，以达到对自我适应职业的判断。

（二）生涯机会的评估 这部分主要分析内外环境因素对自己生涯发展的影响。

特别是近年来，社会的快速变迁，科技的高速发展，市场竞争的加剧，对个人的发展产生了很大的影响。

所以，在制定个人的职业生涯规划时要分析环境条件的特点、环境竹发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己的有利条件和不利条件等。

<<大学生职业生涯规划实务>>

编辑推荐

《大学生职业生涯规划实务》系统地分析自己的职业潜能，找到适合自己的职业领域。
科学准确地制定自己不同时期的职业目标。
了解自身的不足，并选择合适的提升方法。
对自己的职业生涯进行科学的规划和管理。

<<大学生职业生涯规划实务>>

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>