

<<大学生职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787562923343

10位ISBN编号：7562923345

出版时间：2005-10

出版时间：武汉理工大

作者：李进宏

页数：330

字数：320000

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>>

内容概要

本书在论述了职业生涯及其发展阶段理论、职业生涯管理及其自我阶段管理策略的基础上，概要介绍了个人职业生涯规划的基本知识、步骤与方法，分析了气质、性格、能力、兴趣与职业的关系，阐明了如何培养人际关系能力、口才、写作能力、健康心理、成功心理，以更好地开发职业潜能，提高综合素质，走向职业成功。

《高校公选课精品课程系列教材：大学生职业生涯规划（修订本）》的特色在于理论知识传授与能力培养的有机结合，在全书的编排上，作者在对职业生涯规划主要内容有序展开的过程中，加进相关的信息点的链接，把鲜活的案例、前沿研究成果与理论叙述融为一体，力求知识体系的完整，加强了阅读的趣味性和可接受性。

本书既为高等院校“职业生涯规划”课程提供了可供选择的教材，也为从事高校职业生涯规划辅导的教师提供了有益的参考。

<<大学生职业生涯规划>>

书籍目录

第一章 职业和职业生涯基础

第一节 职业的内涵与分类

- 一、职业的产生与社会劳动分工
- 二、职业的涵义
- 三、职业分类
- 四、大学生与职业

第二节 职业生涯及其发展阶段理论

- 一、职业生涯的内涵
- 二、职业生涯发展阶段理论
- 三、职业发展的特点
- 四、生涯的形态

第三节 职业生涯管理及其自我阶段管理策略

- 一、职业生涯管理含义
- 二、职业生涯管理的特点
- 三、个人职业生涯阶段管理

第二章 个人职业生涯规划准备

第一节 个人职业生涯规划的基本知识

- 一、职业生涯规划
- 二、个人职业生涯规划
- 三、大学生职业生涯规划应注意的问题

第二节 个人职业生涯规划的影响因素

- 一、个人个性因素对职业的影响
- 二、个人的自然状况因素
- 三、个人所处的环境因素

第三节 职业锚理论

- 一、职业锚的涵义
- 二、职业锚对个人的帮助
- 三、职业锚的类型

第三章 个人职业生涯规划的步骤与方法

第一节 自我评估与环境分析

- 一、个人特征分析
- 二、外部环境分析

第二节 职业目标与职业路线选择

- 一、职业目标选择
- 二、确定职业生涯路线

第三节 制订行动计划

- 一、目标实施的过程
- 二、实施的步骤

<<大学生职业生涯规划>>

第四节 评估与反馈

- 一、职业成功及其标准
- 二、评估与反馈

第四章 气质、性格与择业

第一节 气质与择业

- 一、气质概述
- 二、气质与职业

第二节 性格与择业

- 一、性格概述
- 二、性格与职业

第五章 能力、兴趣与职业

第一节 能力与职业

- 一、能力的心理学概述
- 二、能力与职业

第二节 兴趣与职业

- 一、兴趣的心理学概述
- 二、兴趣与职业

第六章 人际关系能力培养

第一节 人际关系及其影响因素

- 一、人际关系的概念
- 二、人际交往的影响因素

第二节 人际关系的具体策略

- 一、如何建立良好人际关系
- 二、维持友情的方法
- 三、人际关系的破裂及其防止

第三节 交往中不良心理的调适

- 一、克服自卑心理
- 二、克服害羞心理
- 三、打消猜疑心理
- 四、消除嫉妒心理
- 五、调节社交恐怖感

第七章 口才准备

第一节 口才决定你的人生

- 一、好的口才是事业成功的阶梯
- 二、口才是衡量人才的标准之

第二节 判别口才优劣的标准

- 一、思路清晰条理分明表达明确
- 二、发音正确语气适宜语势连贯跌宕起伏
- 三、用语规范贴切易懂适合语境话语得体
- 四、诙谐幽默真诚赞美委婉含蓄
- 五、有的放矢设身处地少说多听
- 六、察言观色选择话题把握时机灵活善变

<<大学生职业生涯规划>>

第三节 口才的培养与训练

- 一、字正腔圆魅力顿生
- 二、语气节奏引人入胜
- 三、培养语感选词择句表达准确出口成章
- 四、立体思维灵活变通
- 五、心态平和自信主动
- 六、勤奋学习注重积累勇于实践熟能生巧

第四节 面试中的语言技巧

- 一、面试的谈话模式
- 二、面试中的措辞

第八章 大学生写作能力的培养

第一节 学习写作的重要意义及写作特点

- 一、学习写作的重要意义
- 二、写作的特点

第二节 提高写作能力的基本途径

- 一、积累生活经验，增加阅历修养
- 二、大量阅读，增加学识修养
- 三、学习理论，加强思想修养
- 四、勤于练笔，培养写作核心能力

第三节 写作知识的基础理论

- 一、积累与选材
- 二、主题与结构
- 三、表达与修改

第四节 几种常见应用文的写作

- 一、调查报告
- 二、计划
- 三、总结
- 四、求职信
- 五、求职从写好简历开始

第九章 大学生成功心理培养

第一节 成功与心理

- 一、成功与成功学
- 二、成功心理

第二节 保持积极的心态

- 一、心态决定了人生的成败
- 二、正确认识PMA
- 三、如何培养积极的心态

第三节 明确目标树立信心

- 一、明确目标
- 二、树立坚定的信心

<<大学生职业生涯规划>>

第四节 养成良好习惯坚持正确的行动

- 一、养成良好的习惯
- 二、坚持正确行动

参考文献

后记

<<大学生职业生涯规划>>

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>