

<<我的生涯 我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的生涯 我做主>>

13位ISBN编号：9787810973083

10位ISBN编号：7810973088

出版时间：2008-8

出版时间：河北大学出版社

作者：韩景旺，沈双生，田必琴 主编

页数：296

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>

<<我的生涯我做主>>

前言

1976年的冬天，当时我十九岁，在休斯顿太空总署的实验室里工作，同时也在总署旁边的休斯顿大学主修电脑。

整天忙于学校、睡眠与工作之间，这几乎占据了我一天二十四小时的全部时间，但只要有多余的一分钟，我总是会把所有的精力放在我的音乐创作上。

我知道写歌词不是我的专长，所以在这段日子里，我处处寻找一位善写歌词的搭档。

我认识了一位朋友，她的名字叫凡内瑞(Valerie JohnSon)。

她的写作总是让我爱不释手，当时我们的确合作写了许多很好的作品，一直到今天，我仍然认为这些作品充满了特色与创意。

一个星期六的周末，凡内瑞又热情地邀请我到她家的牧场烤肉。

她知道我对音乐的执著，然而，面对那遥远的音乐界及整个美国陌生的唱片市场，我们一点通道都没有。

此时，我们两个人坐在德州的乡下，不知道下一步该如何走。

突然间，她冒出了一句话：“想象你五年后在做什么？”

“我愣了一下。

她转过身来，手指着我说：“嘿！

告诉我，你心目中‘最希望’五年后的你在做什么，你那个时候的生活又是一个什么样子？”

“我还来不及回答，她又抢着说：“别急，你先仔细想想，完全想好确定后再说出来。

”我沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，五年后我希望能有一张唱片在市场上，而这张唱片很受欢迎，可以得到许多人的肯定。

第二，我住在一个有很多很多音乐的地方，能天天与一些世界一流的乐师一起工作。

”凡内瑞说：“你确定了吗？”

”我慢慢地回答，而且拉了一个很长的Yes！

凡内瑞接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。

如果第五年，你有一张唱片在市场上，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。

”“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

”“那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。

”“那么你的第一年，就一定要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好。

”“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。

”“那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工。

”“那么你的第一个礼拜就是要先列出整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。

”

<<我的生涯我做主>>

内容概要

当你步入大学的殿堂，在经历短暂的喜悦和好奇之后，是不是会有这样的彷徨和困惑：我来大学到底是为了什么？

四年后，我将走向何方？

大学生活对于我未来的职业发展意味着什么？

易卜生说：社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

从这个意义上说，大学生活就是为将来到社会这条大船能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。

那么，我们应该如何度过大学生活的每一天，以便为自己的人生盛宴准备美味佳肴呢？

本书为你提供新鲜的职业生涯规划与指导，并结合行业案例教你成功的就业秘诀，希望通过本书能给你一些启发。

本书针对现在部分大学生缺少职业规划理念、对毕业后参加工作准备不足等现实情况进行编写，主要介绍职业生涯规划的基本理念、自我认知与职业认知、就业指导、就业秘诀等几部分内容，对大学生如何进行职业规划，大学期间要培养哪些职业能力以及大学生在找工作中要注意的问题等进行了详细论述，具有很强的实用性，能够对大学生起到很好的指导和参考作用。

<<我的生涯我做主>>

书籍目录

前言第一章 职业生涯规划概述 第一节 职业的含义 一、职业的内涵 二、职业的特点 第二节 职业生涯规划与职业生涯规划 一、职业的内涵 二、外职业生涯与内职业生涯 三、职业生涯规划的内涵 第三节 职业生涯规划的意义 一、职业生涯规划问题的提出 二、职业生涯规划的意义 三、职业生涯规划教育的重要意义第二章 职业生涯规划理论 第一节 职业选择理论 一、帕森斯的三阶段过程理论 二、霍兰德的职业人格类型理论 第二节 职业生涯规划理论 一、金斯伯格的职业生涯规划阶段理论 二、格林豪斯的职业生涯规划阶段理论 三、舒伯的生涯发展理论 第三节 职业锚理论 一、职业锚的内涵 二、职业锚的类型 三、职业锚的功能 四、职业锚的个人开发 第四节 认知信息加工理论第三章 自我认知 第一节 兴趣与职业规划 一、兴趣及其作用 二、霍兰德的职业兴趣理论 三、兴趣类型与相对应的职业 第二节 价值观与职业规划 一、价值观的含义 二、职业价值观 三、职业价值观与相应的职业 第三节 能力与职业规划 一、能力的含义和分类 二、能力、技能与职业吻合的原则 三、能力类型与相对应的职业 第四节 性格、气质与职业规划 一、性格与职业规划 二、气质与职业规划 第五节 自我认知的方法 一、360度评估 二、橱窗分析法第四章 职业认知 第一节 了解职业世界 一、职业的产生和消失 二、职业的分类 三、行业分类及特点 第二节 职业制度 一、社会就业制度 二、现行的大学生就业制度 三、职业岗位管理制度 第三节 职业信息的搜集与处理 一、搜集职业信息的渠道 二、职业信息的处理 第四节 创业——一种特殊的职业选择第五章 生涯决策与行动 第一节 生涯决策概述 一、生涯决策的类型 二、影响生涯决策的因素 第二节 SWOT分析法在生涯决策中的运用 一、SWOT分析法的内涵 二、SWOT分析法在职业选择中的运用 第三节 制定职业生涯规划 一、职业生涯规划 二、职业路线规划 第四节 制定行动计划与措施 一、大学不同时期的职业生涯规划 二、目标、任务及规划 三、定期评估与反馈 四、职业生涯规划实例 第五节 职业热点区域及特征 一、珠江三角洲地区 二、长江三角洲地区 三、以京津为核心的环渤海经济圈 四、东北老工业基地 五、中西部地区第六章 大学生就业技能指导 第一节 个人形象设计 一、个人形象设计的规则 二、个人形象设计的建议 第二节 撰写求职简历 一、简历写作六原则 二、优秀简历的“十二要点”——来自用人单位的忠告 三、简历标准模式 第三节 体验求职面试 一、面试规则 二、面试中的建议 三、笔试 第四节 掌握求职途径 一、求职途径的规则 二、给大学生求职的建议 第五节 制定求职计划 一、求职计划制定规则 二、制定求职计划的建议第七章 财经院校毕业生成功就业秘诀 第一节 充分的准备 一、知己原则 二、知彼原则 三、心理准备 四、政策准备 五、法律准备 第二节 正确的工作选择 一、正确把握就业环境 二、高度警惕就业陷阱 三、借鉴专家的建议 第三节 把握步入社会的诀窍 一、顺利通过毕业实习 二、注意毕业实习的权益保护 三、坚信有所为才有所为附：行业聚焦 保险业快速发展依靠人才 未雨绸缪的保险业 信用管理师：市场诚信的仲裁者 营销人才：十年之内都将最抢手 银行业的前世今生 渐行渐近的IT行业 财政学专业就业分析 财经类专业就业分析 计算机科学与技术类专业就业分析 外语类毕业生 风物长宜放眼量参考文献

<<我的生涯我做主>>

章节摘录

(二) 职业锚理论对大学毕业生职业生涯规划的启示1. 职业生涯规划要进行自我定位。自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节,它决定着个人职业生涯的方向,也决定着职业生涯规划的成功。

求职之前先要进行职业生涯规划,而进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。

弄清自己想要干什么、能干什么,自己的兴趣、才能、学识适合干什么。

可通过自我分析与科学的量表,评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观,这是职业生涯规划的基础。

2. 职业生涯规划是一个动态过程。

当今社会处于激烈的变化过程中,大学毕业生的就业观念也要相应地改变,打破传统的“一业定终身”的理念,就业、再就业是大趋势,职业生涯规划也随之根据各种变化来调整。

所以环境的变化导致自我观念的变化,反映到职业生涯规划上来,就不能一次把终生的职业生涯的每一个具体细节都确定下来。

3. 职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。

从职业生涯发展过程来看,职业生涯发展经历了不同时期,一种观点认为职业生涯的阶段主要可分为:(1) 职业准备期。

职业准备期是指形成了较为明确的职业意向后,从事职业的心理、知识、技能的准备以及等待就业机会。

每个择业者都有选择一份理想职业的愿望与要求,准备充分的就能够很快地找到自己的理想职业,顺利地进入职业角色。

(2) 职业选择期。

这是实际选择职业的时期,也是由潜在的劳动者变为现实的劳动者的关键时期。

职业选择不仅仅是个人挑选职业的过程,也是社会挑选劳动者的过程,只有个人与社会成功结合、相互认可,职业选择才会成功。

(3) 职业适应期。

择业者刚刚踏上工作岗位,存在一个适应过程,要完成从一个择业者到一个职业工作者的角色转换,要尽快适应新的角色,新的工作环境、工作方式、人际关系等。

<<我的生涯 我做主>>

编辑推荐

我们应该如何度过大学生活的每一天，以便为自己的人生盛宴准备美味佳肴，希望《我的生涯 我做主:大学生职业生涯规划与就业指导》能给你一些启发。

易卜生说：社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

大学生活就是为将来到社会这条船能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。

<<我的生涯 我做主>>

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>