

<<大学生生涯规划与发展>>

图书基本信息

书名：<<大学生生涯规划与发展>>

13位ISBN编号：9787811136203

10位ISBN编号：7811136201

出版时间：2009-6

出版时间：湖南大学出版社

作者：于祥成，彭萍 编著

页数：247

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>

<<大学生生涯规划与发展>>

前言

我非常荣幸地接受了湖南大学的邀请，为《大学生生涯规划与发展》一书作序。

我之所以欣然接受这个任务，一方面是对编写者长期在大学生心理健康教育与全面成长的工作中默默耕耘、孜孜探索、不断实践、善于创新的执著精神非常欣赏和敬佩，另一方面也是被编写者独特的写作风格、创意结构以及内容的针对性和实践性所深深吸引。

我相信这是一本能让社会解难、学校解忧、学生解渴的书。

现代社会，人生的绝大多数时间是在职业生涯中度过的，职业生涯的成败对人的一生有着决定性的影响。

大学教育的重要任务之一在于为学生学业发展和求职择业创造条件，使他们有机会认识自我、规划自我、发展自我、成就自我，毕业后走上社会获得一个有成就感和自我实现感的职业生涯，并且能在职业生涯中适应发展、施展才华，实现自我价值、服务社会，拥有丰盛的人生；同时，使社会人才资源得到合理的配置。

大学生生涯规划与发展正在成为社会、学校和学生共同面对的重要课题和崭新的教育领域。

近年来，随着我国市场经济的激烈竞争和社会变革速度的加快，大学生成才的舞台越来越广阔。

但同时，大学生面临的挑战和压力也越来越大。

毫无疑问，能否顺利完成学业、成功择业就业，在职业生涯中敬业乐业，已经成为社会、家长和学生最关心的问题。

大学学习只是为未来事业发展打基础，是职业生涯的准备阶段，一份具体的、适合的职业才是大学生在社会上安身立命的保证。

现代社会，仅仅依赖于大学四年的专业学习已不能使大学生高枕无忧，如何认识自己、认识社会，在适合的岗位上终生学习赢得竞争，生涯规划扮演着越来越重要的角色。

从某种意义上讲，能否赢得未来的幸福人生，取决于自己所选择的职业发展道路。

<<大学生生涯规划与发展>>

内容概要

作为一本教材性读物,《大学生生涯规划与发展》是数位长期从事大学生涯辅导的老师奉献给大学生的一部生涯规划“实用手册”。

与以往的教材和读物相比,少了空洞的说教,多了培养能力的实际训练;少了概念的灌输,多了学生自主地探索和感悟的机会。

它集作者的理论与实践经验于一体,系统而又深入浅出地介绍了大学生生涯规划的方法、过程和实践,针对具体生涯规划过程中所需的具体方法和出现的问题,给予了全面的讲述和指导。

这是一本内容翔实、形式新颖、可读性强的好书。

每一章节的开篇都有生动有趣的小故事导入,与内容相关的实例贯穿全书,每一章节都有相关的小测验,切实帮助大学生在生涯规划上做一次奇妙的“体验之旅”。

<<大学生生涯规划与发展>>

书籍目录

生涯认知编 第一章 生涯及生涯规划 第一节 认识生涯 第二节 生涯规划 第二章 学业生涯与
职业生涯 第一节 学业生涯 第二节 职业生涯 第三章 生涯决策与生涯发展 第一节 生涯决策
第二节 生涯发展生涯规划编 第四章 大学生学业生涯规划与管理 第一节 大学生学业生涯规划
第二节 大学生学业生涯管理 第五章 大学生职业生涯规划 第一节 职业生涯的自我剖析与定位
第二节 职业生涯规划与行动生涯发展编 第六章 素质拓展与个性优化 第一节 素质拓展 第
二节 个性优化 第七章 学业发展与创新能力 第一节 大学生学习能力的培养 第二节 大学生创
新能力培养 第八章 就业与创业 第一节 就业与创业准备 第二节 择业技巧 第三节 大学生创
业素质培养参考文献后记

<<大学生生涯规划与发展>>

章节摘录

插图：林清文认为，大学生可以从自我探索、职业探索和环境资源的掌握等方面逐步发展自己的生涯规划。

(1) 对自我的探索。

包括了解个人所追求的生活形态，了解自己的兴趣，了解自己的能力和自己的工作价值观，了解自己的性格等。

(2) 对职业及教育资源的探索。

包括对职业讯息的了解与对工作世界的认识。

在了解职业讯息方面，需要思考探讨的问题也不少，如自己目前拥有哪些可供选择、可尝试的机会；考虑中的各项职业的工作条件、环境、资格等。

在职业讯息的掌握方面必须通过个人的主动出击，收集讯息或请教该领域的师长、前辈、实务工作者来增加了解。

若发现个人能力不足时，则可通过学习予以补足。

认识工作世界的途径包括：收集职业资料，举办座谈会，邀请相关领域的从业人员分享经验，进而配合个人的需求，主动寻求信息，然后进行客观的探索和分析。

必要时也可到学生辅导中心或相关单位寻求个别辅导。

(3) 对环境资源的掌握。

生涯规划不能仅限于个人资料与职业或升学资料的整合，还要善用个人的基础资源，促进生涯发展，包括父母、家人、师长、朋友的期许和协助，社会资源的助力，来自不同意见的限制和阻力，乃至个人的经济和知识资源等都是具体落实生涯规划不可或缺的思考层面。

一般而言，在个人生涯规划过程中可以运用的基础资源包括人际资源、经济资源和相关知识。

总之，生涯规划是一个不断演进修正的过程，在这个进程中个人要不断评估自己的能力及价值系统，以与实际环境的需求相结合。

如果能够随时关注自己的生涯规划，注意与自己及环境有关的信息，就有可能做出一个最适合自己的决定。

若一时之间仍无法作出确切的生涯选择，亦不妨保持开放的态度，让自己保有更多的生涯探索空间。

<<大学生生涯规划与发展>>

后记

一个人若是看不到未来，他就把握不了现在；一个人若是把握不了现在，他就看不到未来。

如何拥有一个美好的大学学业生涯，并为将来的职业生涯奠定坚实的基础？

这既是每一位大学生应该思考的问题，也是各高等学校教书育人的新使命。

进入大学，每一位同学都有一个认识自我、规划自我、丰富自我、超越自我的过程。

然而，在多年从事学生工作的过程中，我们发现一些大学生进入大学后或目标缺失，学习动力不足；或时间管理不善，生活随波逐流；或生涯发展意识不明，择业盲目被动……有的是不想做规划，有的是不知道如何规划，有的是执行、反馈缺乏……因此，自2002年以来我们开展了大学生生涯规划与辅导的探索与实践工作。

《大学生生涯规划与发展》是大家多年来辛勤耕耘的结果，是集体智慧的结晶。

《大学生生涯规划与发展》大纲由于祥成、彭萍共同拟定，于祥成负责最后的统稿工作。

参加编写的人员有：第一章：于祥成、彭萍；第二章：彭萍、胡义秋；第三章：彭萍、殷慧；第四章：胡义秋；第五章：彭萍、赵震宇；第六章：熊燕、李恩军；第七章：何秀梅、熊燕；第八章：彭萍、马勇。

《大学生生涯规划与发展》是作者多年从事大学生“生涯规划与辅导”教学实践的经验总结，既有一定的理论基础，又有很强的实践操作性。

可作为“生涯规划”课程教材，也可作为大学生自学的课外读本和参考书。

《大学生生涯规划与发展》在编写出版过程中，清华大学心理咨询中心主任樊富珉教授对书稿提出了宝贵的建议并欣然为《大学生生涯规划与发展》作序，在此深表感谢。

同时，学生助理马勇、秦品珠、仲瑶、何敏、汤文科、陈碧军、黄术芳、王焜等，他们作为第一批读者，提出了许多好的建议并参与了书稿的校对工作，在此一并致谢。

大学生生涯规划与辅导在我国高校起步较晚，《大学生生涯规划与发展》编写过程中，我们参考了大量中外作者的文献资料，在此也一并表示谢意！

由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见，以期进一步修正和完善。

<<大学生生涯规划与发展>>

媒体关注与评论

一个人若是看不到未来，他就掌握不到现在。
一个人若是掌握不住现在，他就看不到未来。
——金树人

<<大学生生涯规划与发展>>

编辑推荐

《大学生生涯规划与发展》：一个人的职业生涯，贯穿一生，是一个漫长的过程。大学生能否自觉自主地进行职业生涯规划，不仅影响个体的心理健康，也影响个人一生的发展。个人着眼于生涯发展，在对自己的兴趣、爱好、能力、特点及客观环境的基础上，进行综合分析权衡，通过恰当的规划为自己确立职业方向和目标，确定教育和发展计划，制定行动策略，实现个体的全面最优发展，这是大学生人生发展的必需。

<<大学生生涯规划与发展>>

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>