

<<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：9787811193572

10位ISBN编号：7811193574

出版时间：2008-9

出版时间：首都师范大学出版社

作者：霍平，郝丽艳 主编

页数：216

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>>

### 前言

戴尔·卡耐基曾经说过：“如果想要快乐，就为自己立一个目标，使它支配自己的思想，放出自己的活力，并鼓舞自己的希望。

”一个没有规划的人生就像一场没有球门的足球赛，让球员和观众都觉得索然无味。

大学伊始，每个大学生都为自己设计了一幅美丽的蓝图，希望在大学期间能学有所成，毕业后经过努力实现自己的职业理想。

但实现职业理想的前提是需要有科学的职业规划做指导的。

有学业才能有专业，有专业才能有职业，有职业才能有事业，有事业才能实现一个人的价值。

面对日益激烈的人才竞争，特别是市场经济下，大量毕业生“滞销”的买方市场与企业急需某些空缺岗位的卖方市场之间的供需不平衡，都给高等教育工作者提出了一个新的课题，即如何帮助大学生及早进行科学的职业定位与定向，勾勒出其将来的职业发展蓝图。

这就是职业生涯规划所要完成的任务，也是本书编写的一个意旨。

职业生涯规划是对个人一生职业发展的设想和规划，它制订了一个人职业发展的方向和目标，给出了实现目标的基本途径和方法。

它是理想的现实化和可操作化的统一，也是现实社会达到人与职业和谐统一的有效途径。

职业生涯规划最大的优势就是可以使一个人能够科学客观地评价与分析自己的职业能力、职业倾向、职业性格与职业心理。

在此基础上，结合社会发展的需求，制订出符合自身实际发展的职业目标和职业规划，并通过认真实施实现自己的职业理想。

当自己的职业理想与现实职业相一致时，即达到人生与职业的和谐，就会保证身心健康、工作高效，同时也预示着事业的成功与价值的实现，打造出一个快乐富足的人生。

参加本书编写的有吉林师范大学应用工程学院张秋影、佟刚、王丽静、马玲、刘诚，松原职业技术学院马桂霞，吉林师范大学段春媛。

吉林师范大学应用工程学院曲晓春老师多年从事大学生就业指导工作，对本书中所涉及的就业政策及技术把握上都给予了科学的指导。

全书的编写提纲、统稿与修改定稿由吉林师范大学应用工程学院霍平、郝丽艳承担。

在编写过程中，编者参考了大量的相关书籍与网上资料，本人尽最大努力于参考文献中标注，但难免会有疏漏，还望多多海涵，并向所有文献资料的作者和出版单位表示衷心感谢。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 内容概要

职业生涯，是一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动以及工作理想实现的整个过程。职业生涯规划，就是根据社会的需求和个人的需要，结合外部客观条件，设立职业发展规划。本书以职业生涯规划为核心，紧紧围绕“我是谁、我想做什么、我能（会）做什么、目前为我实现目标提供的环境有什么、我的职业规划是什么”这几个问题，以充足的案例，深入展开对大学生职业能力、职业兴趣、职业性格、职业心理、职业知识和创业准备等方面的论述。本书为大学生在走向职场前提供充足的知识、心理、性格等准备，进而帮助大学生实现他们的职业理想与事业梦想。

本书面向的读者群体为高职高专院校在校学生、毕业生以及从事大学生就业指导的教师和辅导员等

## &lt;&lt;大学生职业生涯设计&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 第一节 一个好的职业生涯设计应具备的基本特征 一、可行性 二、时效性 三、适应性 四、持续性 第二节 大学生进行职业生涯设计的意义 一、大学生进行职业生涯设计是顺应社会发展的需要 二、大学生进行职业生涯设计是培养大学生树立终生学习机制的需要 三、大学生进行职业生涯设计是促进大学生事业成功的需要 四、大学生进行职业生涯设计是社会储备人才的需要 第三节 大学生进行职业生涯设计的方法 一、自行设计法 二、职业咨询预测法 思考题第一章 职业概述及发展趋势 第一节 职业及职业分类 一、职业的含义 二、职业的特征 三、职业的分类 第二节 职业的发展趋势 一、21世纪中国急需的人才 二、21世纪中国最具有发展前景的行业 第三节 职业资格证书制度 一、职业资格证书制度的概念 二、实行职业资格证书制度的作用与意义 三、国家规定实行就业准入制度 四、国家职业资格证书等级 五、国家职业资格证书与学历证书的区别 六、职业技能鉴定 思考题第二章 职业生涯设计概述 第一节 职业生涯设计的概念及发展阶段 一、职业生涯设计的概念 二、职业生涯设计的发展阶段 第二节 职业生涯设计的原则及步骤 一、职业生涯设计原则 二、职业生涯设计步骤 第三节 影响职业生涯设计的几种因素 一、身心状况 二、教育 三、家庭负担 四、性别 五、社会环境 六、机遇 第四节 大学生职业生涯设计的几个具体问题 一、什么时间做职业生涯规划最合适 二、职业生涯设计的适当调整 三、撰写职业生涯规划书 四、大学生职业生涯规划的实施策略 思考题第三章 大学生应具备的素质和知识 第一节 大学生应具备的素质 一、注重个人素质的全面发展 二、构建合理的素质结构 三、科学素质和人文素质的培养与融合 四、科学素质与人文素质相互融合,成为培养人才的统一体 第二节 大学生职业知识的培养 一、宽厚扎实的基础知识 二、广博精深的专业知识 三、全面的知识储备 四、合理的知识结构 五、大学生知识结构的优化 .....第四章 大学生心理素质与职业生涯设计第五章 大学生应具备的职业交往能力第六章 大学生求职的基本技巧第七章 培养大学生的创业能力第八章 大学生职业生涯管理与职业成功参考文献

## <<大学生职业生涯设计>>

### 章节摘录

第三节 大学生进行职业生涯设计的方法 美国著名管理学专家巴达维认为，个人的职业行为，例如确定职业目标、职业决策、职业战略技术、职业方式方法等是基于职业需要，而其渊源为遗传因素、形成因素、年龄因素、社会因素。

一个人出生与成长的各种社会环境影响着职业生涯的选择与发展。

所谓环境，它主要包括文化与社会环境，父母双亲的状况，所接受的学校教育、宗教、同伴的影响，自己所尊重的人的影响、职业本身与职业单位的影响等。

同时还伴随着年龄阶段的各种因素的影响，即一个人成熟的因素，包括兴趣的转移、观念的变化、价值观的改变、个人才能的显露、个人职业与生活方面的侧重点等。

正因为受这些因素的影响，大学生在设计职业规划时，很难找到一种通用的模式。

但根据对职业规划的发展特征及社会需求，也可以找到一种共性的方法，做为大学生个体职业生涯设计的一种参照。

一、自行设计法 自行设计法即根据各种职业生涯设计读物所展示的方法，进行自我测定、自我评价，明确职业兴趣、能力以及行为倾向、价值观等，从而把握职业方向。

较常用的测评工具有以下几个。

1. 性格自我测试 性格是一个人个性中具有核心意义的成分，几乎涉及到人的心理过程及个性特征的各个方面，对职业的选择和职业生涯的发展有着一定的影响。

对具体职业而言，能力不足可以培训，而对于性格如果与这一职业要求不匹配，则难以获得好的工作业绩。

例如，让一个内向型性格的人去做推销员、记者、律师、教师等职业，就难以获得成功。

2. 能力自测 能力自测主要有分析能力、行动能力、管理能力、经营能力和其他特殊能力等自测，其结果可以为人的职业选择提供一个基本的参考依据。

## <<大学生职业生涯规划>>

### 编辑推荐

《大学生职业生涯规划》以实用性为基础，突出实践教学环节及特点，把学生引入实际工作环境，强化学生实践能力；体现“问题驱动”教学思想，以案例驱动教学，便于教师授课和启发学生思考；实现服务立体化，为教师免费提供电子课件、教学案例、习题及答案下载。

<<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>