

<<大学生职业生涯规划活动教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划活动教程>>

13位ISBN编号：9787811231595

10位ISBN编号：781123159X

出版时间：2010-1

出版单位：清华大学出版社有限公司

作者：彭贤，马恩 主编

页数：232

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活动教程>>

### 前言

当我阅读完由彭贤和马恩主编的新作《大学生职业生涯规划活动教程》后，欣然接受了邀请，为这本教材作序。

因为这本教材让我感觉到有一种清新的气息扑面而来，有想读一读故事、想做一做练习、想分享一下感受的冲动。

我相信这是一本能引发学生兴趣和思考、能从课内延伸到课外、能启迪智慧和促进成长生涯规划和生活指导的小百科。

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是为大学生学业发展和求职择业创造条件，使他们有机会探索自我、规划自我、发展自我、成就自我，度过四年丰富而充实的大学生活。

毕业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，拥有美好的人生。

但是，现实却是我们的学生从小学到中学、到大学，学习过许多知识，但是关于人生生涯的发展与规划方面的知识几乎没有涉及过。

他们有对自己、对未来许多的困惑和烦恼，例如，如何定位自己？

要如何为前途做准备？

应该如何走自己的生涯路？

应该怎样为自己安排一个喜欢的生活形态？

如何利用有限的时间，达到事半功倍的学习效果？

如何利用有限的精力去实现自身发展空间的最大化？

所以，探索怎样有效地开展大学生职业生涯规划，给予大学生积极的生涯发展引导，已经成为大学教育的重要任务。

大学生职业生涯规划课就是让大学生有机会盘点自己的思想，和老师、和同学交流自己的困惑与感想，为自己的大学四年拟出一个初步的计划，在老师的带领下开始思考职业、思考生涯，于浩瀚的人生坐标上找寻自己人生的定位，从而确立一个清晰的人生目标。

这本是教材又非教材，是读物又非读物，是练习又非练习的综合多种功能的书确实有它独特的地方；这门课不同于专业课，也不同于公共课，它既不是理论课，也不是技能课，更不是单纯的活动课，而是集合了三种课程特性的融实践性、理论性于一体的课程。

看得出作者想突破传统，尝试新的方式。

## <<大学生职业生涯规划活动教程>>

### 内容概要

本书是作者多年来在大学生职业生涯规划与职业咨询方面的教学、培训与咨询实战经验的总结。全书分为“启蒙篇”、“规划篇”、“保持篇”三大部分。

“启蒙篇”聚焦于上大学对于人生的重大意义，以及大学生职业生涯规划的战略思想和核心理论；“规划篇”通过职业兴趣、技能、性格、价值观探索帮助学生了解自己到底想干什么？

能干什么？

适合干什么？

以及到底为什么干？

通过对下作的认识了解认清自己的职场比萨和人生海域；并结合以上两个方面的探索结果，应用科学的决策策略，帮助学生确立安身立命之本，订立适合自己的大学学习生活方案和职业生涯规划，让自己从大一开始就积极行动起来，为实现自己的人生梦想打下坚实的基础。

“保持篇”引入了“情商修炼、时间管理、自信培养、潜能开发”四个环节，为学生实现自己的人生理想的行动得以持续保驾护航。

全书结构新颖，每一章均通过“单元导语，生活角、活动园、理论拓展、行动建议”五个环节使学生从感性认识、到理性思索、付诸实际行动，层层深入，保证生涯规划这样一门特殊课程教学的实效性，每章最后还附了参考资讯以方便学生拓展。

本书形式生动、内容丰富、条分缕析，有一定的科学性、系统性和实践性，同时也具有浓郁的校园生活气息，深入浅出，耐人寻味，不权可供高校各个专业的学生作为公共必修课的教材，也适合社会各界同仁，尤其是青(少)年学生，以及关注青年人成长的教师、家长、社会活动人士及管理工作者阅读和借鉴。

<<大学生职业生涯规划活动教程>>

书籍目录

启蒙篇	第一章	上大学到底为了什么？					
——大学学习与职业发展	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建		
议	参考资讯	第二章	我的未来不是梦——认识职业生涯规划	单元导语	生活角		
	活动园	理论拓展	行动建议	参考资讯	规划篇	第三章	了解自己职业心理
探索	第一节	我到底想干什么？					
——职业兴趣探索	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建议		
参考资讯	第二节	我到底能干什么？					
——职业技能探索	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建议		
参考资讯	第三节	我到底适合干什么？					
——性格与职业探索	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建议		
参考资讯	第四节	我到底为什么干？					
——职业价值观探索	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建议		
参考资讯	第四章	职场ABC工作世界的探索	单元导语	生活角	活动园		
理论拓展	行动建议	参考资讯	第五章	千里之行始于足下——决策与行动计划			
单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建议	参考资讯	保持篇	
第六章	情商修炼与时间管理	第一节	情商修炼	单元导语	生活角	活动园	
理论拓展	行动建议	参考资讯	第二节	时间管理	单元导语	生活角	
活动园	理论拓展	行动建议	参考资讯	第七章	自信培养与潜能开发		
第一节	自信培养	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	行动建议	
参考资讯	第二节	潜能开发	单元导语	生活角	活动园	理论拓展	
行动建议	参考资讯	致谢					

## <<大学生职业生涯规划活动教程>>

### 章节摘录

生活角 案例1 明宇的日志 刚到大学的第一天，我对大学充满了渴望、好奇、向往、追求……充满着对大学知识的渴望……而Freshman当了还没多久，就感到大学并不是我想象得那么美妙啦！

我发现不仅是我，还有身边的朋友都变得一个比一个懒，许多周末都睡得昏天黑地，寝室乱了也不爱收拾，上课嫌道远，除了玩电脑，吃饭不拖以外，总是把昨天的事留到明天再做。

真得改改了，可面对周围沉迷于网络游戏、QQ聊天、玄幻小说、媒体影评，麻将扑克满天飞，时不时就烟酒伺候卧谈会开半夜的哥们儿，就是想做个好孩子去泡图书馆，还怕他们骂我白痴呢，有时只好一个人漫无目的地在校园里“晃”……上了大学，没了高考的压力，时间多了，空闲多了，自由多了，却不知道该做些什么了，我也时时提醒自己来大学的目的和抱负，可就是拿不出实际行动，我怎么就这么没用呢？

有时候还真想念父母和高中班主任的督促与管制，我这人是不是欠管哈？

自由了反而不知所措！

这种迷茫的日子还不知什么时候是个头呢。

案例2晓米的日志 今天开主题班会，一开场，戴老师就这次的主题活动发表了自己的看法，她让大家了解了怎样才可以获得毕业证和学位证；她希望大家现在认真学习，大四时能顺利毕业。

宣传委员宣读了学校发生的三个作弊案例，希望大家从中了解到作弊的危害性，不要做出自毁前程的行为。

随后，班长也结合实际发表了对班级的学风建设的观点。

戴老师由这个作弊事件引申出今天的主题：“我上大学为了什么？”

”，她说这个问题不仅是大家将来的工作问题，更是每位的人生大问题，要求我们结合自己的实际情况写一篇心得体会。

我坐在桌前愣了大半天，不知该写些什么，说实话，我真不知道为了什么就进了大学，好像大家都是这样一路走来，我也就如此走来了，似乎上大学也没什么特别的意义，……也许我的看法不对，可又错在哪儿呢？

大一的半年已经过去了，有些课真的是很无聊耶——老师活像一架PPT念诵机，无聊得我要考试了都背不进去，居然第一学期就挂了一门，爸妈要是知道了，会怎么想呢？

我真是浪费他们的血汗钱！

听师兄师姐说工作难找、考研不易，虽然才大一，我也一样胆战心惊，想提前准备准备吧，却找不到方向，不知道都该干些啥，郁闷！

以上是两篇大学生的博客日志，同学们，你是否也有过类似他们的问题呢？

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>