

<<职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787040229141

10位ISBN编号：7040229145

出版时间：2008-3

出版时间：高等教育出版社

作者：曹鸣岐 著

页数：210

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>

## <<职业生涯规划>>

### 内容概要

《职业生涯规划》是全国高职高专教育“十一五”规划教材。

《职业生涯规划》从职业生涯规划的理念出发，以大学生个体为考察对象，以大学生职业生涯规划发展进程为逻辑过程，详细介绍职业生涯规划的基本观念、基本概念、基本理论和基本方法。

《职业生涯规划》共十章。

第一章至第四章为职业生涯规划理论，以职业规划的概况和职业生涯规划理论为基础，依次介绍了职业生涯规划中最为重要的几个环节：分析自我、了解社会、探索职业发展趋势，旨在帮助大学生对职业生涯规划有一个清晰的认识。

第五章至第七章为职业生涯规划实务，介绍了职业测评、目标确立和决策的实施等自测量表，旨在帮助大学生在《职业生涯规划》的指导下，结合自身的思考与实践，形成个人初步的职业生涯规划目标。

第八章至第十章为职业生涯规划的管理，分别介绍了职业生涯发展应具备的基本素质与能力、职业生涯阶段的自我管理方式及职业生涯的心理调适，旨在帮助大学生根据已定的职业生涯规划目标提升自己的能力和素质，做好充分的就业准备，实现阶段性职业生涯规划目标。

《职业生涯规划》适用于应用型、技能型人才培养的各层次教育教学，也可供从事大学生就业指导的工作人员参考。

## <<职业生涯规划>>

### 书籍目录

第一章 职业生涯规划概述第一节 职业与职业生涯规划第二节 职业生涯规划的基本内容第二章 职业生涯规划认知第一节 职业社会认知第二节 职业发展趋势与职业声望分析第三节 职业生涯规划的模式第三章 职业生涯规划探索第一节 职业生涯规划发展理论第二节 职业生涯规划的人-职匹配第三节 职业生涯规划的环境探索第四章 职业生涯规划自我探索第一节 认识自我的方法第二节 自我探索的方法第五章 职业测评第一节 职业测评概述第二节 职业兴趣测评第三节 职业能力倾向测评第四节 职业个性测评第五节 职业价值观的测评第六章 职业生涯规划目标的确立第一节 职业生涯规划目标的制定第二节 职业生涯规划目标确立的方法第三节 职业生涯规划目标的评估与反馈第四节 职业生涯规划书第七章 职业生涯规划决策的实第一节 职业生涯规划决策理论第二节 职业生涯规划决策分析第三节 职业生涯规划决策的方法第四节 职业生涯规划决策的阻力第八章 职业生涯规划发展的素质基础第一节 职业生涯规划发展应具备的基本素质与能力第二节 职业生涯规划发展的材料准备第九章 职业生涯规划自我管理第一节 职业生涯规划自我管理的内容第二节 职业生涯规划阶段管理第三节 职业生涯规划资源的自我开发第十章 职业生涯规划的心理调适第一节 职业生涯规划心理概述第二节 职业生涯规划发展的心理调适参考文献

## 章节摘录

(四) 短期规划 短期规划一般是2年以内的规划, 主要是确定近期目标, 规划近期完成的任务。

如专业知识的学习、业务知识的掌握等。

近期规划的特点是主要以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施, 其最根本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备, 使自己顺利毕业并找到目标职业。

短期规划的侧重点以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容, 规划期限基本以大学生涯的终止为结束。

对大学生而言, 短期规划更具有针对性, 也更具有可操作性。

通过短期规划, 大学生可以在认识自我、了解职业的基础上, 从自身的条件和社会的需求出发, 确定职业发展的方向, 明确职业目标, 制定大学期间的学习、培训、实践计划, 不断地挑战自我、超越自我, 为将来迈出校门、走向社会做好准备, 为总体目标的实现打下良好的基础。

由于规划的时间跨度不长, 因此短期规划也比较易于评估与修正。

从字面上看, 个人职业生涯规划从短期规划到中期规划, 再到长期规划, 直至整个职业人生规划, 如同将要拾级而上的台阶, 一步步发展。

但在实际操作中, 时间跨度太长的规划由于环境、个人的变化性而难以把握; 而时间跨度太短的规划又没有多大意义, 所以, 一般提倡个人职业生涯规划掌握在2-5年内比较好。

这样既便于根据实际情况设定可行目标, 又便于随时根据现实的反馈进行修正和调整。

&hellip;&hellip;

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>