

<<职业的选择>>

图书基本信息

书名：<<职业的选择>>

13位ISBN编号：9787111328971

10位ISBN编号：7111328973

出版时间：2011-2

出版时间：机械工业

作者：(美)黛安娜·萨克尼克//威廉·本达特//莉萨·劳夫曼|译者:周文霞//潘静洲

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>

<<职业的选择>>

内容概要

经典著作 全美最为经典的大学职业生涯教育教科书，同时也被认为是最为合适的自学图书，无论美国的世界一流大学，还是社区大学，学生们都从本书的学习中获益，使自己的职业生涯规划得到良好的促进作用。

内容实用 使用这本书是本书的写作要旨，书中插入大量的各种练习，鼓励读者投身到职业生涯规划的过程中去，在实践中提高，合理选择，找到适合自己职业发展的道路。

结构清晰 标准的职业生涯规划范式：自我评估、职场状态、求职策略，可使读者在清晰的结构下，完整地学习并了解职业问题，避开那些繁复的例子和琐碎而无效的知识，快速做出更为可行的高效职业选择。

<<职业的选择>>

作者简介

作者：（美国）黛安娜·萨克尼克（Diane Sukiennik）（美国）威廉·本达特（William Bendat）（美国）莉萨·劳夫曼（Lisa Raufman）译者：周文霞 潘静洲 等黛安娜·萨克尼克（Diane Sukiennik）博士，心理咨询顾问、婚姻及家庭执业咨询师，国际公认的演说家和培训组织者。

现任职于加利福尼亚州穆尔帕克（Moorpark）学院，她的研究领域是职业发展、个人和专业演示技能和管理的有效性。

她还是PBS电视网关于职业和生活发展电视课程“职业优势”的主要开发者。

威廉·本达特（William Bendat）博士，职业发展理论的领导者者和创新者，穆尔帕克学院负责学生服务的院长，他所领导的心理咨询和职业发展项目获得了美国加州和全美的高度认可，并获得了斯坦福大学的丹尼尔奖。

研究重点为职业决策和自我概念，曾任美国加州管理咨询协会主席。

莉萨·劳夫曼（Lisa Raufman）博士，美国加利福尼亚州托兰斯埃尔·卡米诺学院（EL Camino College）心理咨询系主任和职业生涯中心主任，职业咨询师和顾问，研究重点是高等教育、职业和成人发展。

美国培训和发展协会洛斯·帕德里斯（Los Padres）分会前任主席和加州社区大学咨询协会的前任会长。

周文霞博士，中国人民大学劳动人事学院教授，博士生导师，职业开发与管理系主任，中国人力资源开发研究会教学与实践分会秘书长，我国知名的职业发展规划教育专家。

在核心期刊发表论文多篇。

2000年赴荷兰参加人力资源开发与岗位创造技能培训项目；2003年美国加州州立大学洛杉矶分校短期访问学者；2008年美国加州大学伯克利分校心理系高级访问学者。

研究领域：领导与激励、职业选择、转换、发展策略、价值观的跨文化比较、员工培训与职业发展等。

<<职业的选择>>

书籍目录

推荐序总序译者序作者简介前言引言第一部分 建立职业匹配档案：了解自我第1章 条理清晰：了解现实情况1.1 个人评价1.2 理解工作与职业的差别1.3 选择和改变职业1.4 小结第2章 想象一个理想的自我：为成功而训练2.1 我正在建立积极的自尊2.2 我采用积极的自我对话方法（自我肯定）2.3 我想象着成功的景象2.4 我坚持积极的人生观2.5 我是热情的2.6 我富有激情2.7 我是灵活的2.8 我富有幽默感2.9 我是果断的2.10 我是坚定不移的2.11 我确定我的目标2.12 我开始采取行动2.13 我具有愿景2.14 我是一个革新者2.15 我有责任感2.16 我有多样化的智力2.17 我重视情商2.18 我自律2.19 我自力更生并具有职业生涯弹性2.20 我从角色榜样中学习2.21 小结第3章 寻找平衡：聚焦核心价值观3.1 确定价值观3.2 认清你的价值观3.3 需求和动机3.4 找到平衡3.5 闲暇的作用3.6 小结第4章 检测你的内心：评估你的人格和兴趣爱好4.1 探究你的人格特点4.2 确认感兴趣的领域4.3 霍兰德职业兴趣环境4.4 职业组合4.5 小结第5章 增强活力的训练：评估你的技能5.1 描述技能5.2 识别你的技能5.3 识别出可迁移技能5.4 你最有价值?资产：你的人格特征5.5 小结第二部分 加深对职业领域的认识：探索工作世界第6章 提高你的灵活性：分析你周围的世界6.1 职业选择中的社会影响6.2 追求劳动力市场中的平等6.3 其他障碍:年龄、种族和残疾6.4 动态变化的工作场所6.5 趋势：21世纪6.6 在不断变化的世界中找到你的位置第7章 发展你的协调性：探索职业信息7.1 用头脑风暴的方法来思考职业选择7.2 了解职业路径和常见的组织部门7.3 研究职业选择的策略7.4 政府机构的雇用机会7.5 雇主指南7.6 其他纸质的信息资源7.7 电子信息资源第8章 加快你的反应时间：制订你的计划，创立适合自己的职业组合8.1 克服决策制定的障碍8.2 决策制定策略8.3 变革的条件8.4 一个决策制定的模型8.5 理性的/线性的决策制定8.6 凭直觉的决策制定8.7 管理你的财务资源8.8 压力管理8.9 关于专业的抉择8.10 选择一个专业8.11 关于培训的决定8.12 小结第三部分 执行职业计划：工作搜寻策略和团队协作第9章 为你的基准点判分：定位你的求职目标，动员你的社会网络9.1 规划一个完整的求职策略9.2 你的求职：现在就开始9.3 自己创业9.4 使用职业服务机构9.5 读研究生替代工作9.6 建立关系网络9.7 为获取信息而面谈9.8 失业时找工作9.9 行动计划9.10 求职——你终身的投资9.11 小结第10章 做你自己的私人教练：准备一份制胜的简历10.1 简历的外观10.2 电子简历/档案10.3 简历的类型10.4 求职信10.5 简历中求职信的模式10.6 小结第11章 做自己的教练：成功面试11.1 面试之前11.2 练习的问题11.3 面试指南11.4 面试的过程11.5 如何处理非法问题11.6 行为/情景面试11.7 肢体语言11.8 视频面试11.9 在面试中了解情况11.10 影响雇用的因素11.11 如果你得到了工作机会11.12 万一没得到工作11.13 小结第12章 保持发展势头：聚焦未来12.1 管理职业生涯12.2 提高你的人际交往能力12.3 发展工作耐力12.4 让职业匹配成为一种生活方式参考文献

<<职业的选择>>

章节摘录

版权页：插图：高中毕业后，桑德拉(sandra)不知道自己想做什么。很多同学都选择了上大学读书，而她对于继续学习没有兴趣。她已经厌倦了学校的生活，希望体验到“真实的世界”。

因为她在学校期间商业课程成绩不错，所以他认为秘书工作应该挺有趣。在一个朋友的帮助下，她制作了简历，并开始在网上寻找工作。网上有上百个秘书职位，桑德拉不知道自己对于哪种类型的公司感兴趣。于是，她到高中的咨询师那里寻找帮助。

咨询师告诉她，要想做出职业/工作决策，就得先了解自己的兴趣、价值观和目标。只有她知道了“她是谁”后，再才能去调查和选择自己适合的公司。咨询师建议她约见一下当地社区大学的专业职业咨询师。

职业咨询师给桑德拉做了一些测评，结果表明：桑德拉对于法律领域感兴趣。于是，她又去网上查询了法律领域的职位，发现这些工作都需要特殊的技能。她必须做出一个选择：要么进修法律方面的课程，要么选择其他的工作。

由于她觉得自己真的很喜欢法律领域，她决定两个都做。她开始寻找一般的办公室秘书的职位，同时在社区大学参加了法律文书认证课程。她在一个公司找到了一份做接待员的工作。

在这份工作上她学习得很快，除了工作还可以有时间去学校上课。由于工作的收入不够支撑其独立生活，她选择了住在家里，这样可以节省租房子的开销。

经过两年的学习，桑德拉很快就可以获得法律秘书执照了。一天，在工作时，她正在阅读法律专业的文章，公司的一位经理欧文(Owens)先生从旁边走过。欧文先生对桑德拉的一些看法很感兴趣，他们经常在一起交谈。

欧文先生知道桑德拉的职业规划之后，表示他认识几个律师，说不定在需要的时候能帮上忙。在接下来的几个月里，桑德拉工作一直很努力。

到4月初，她觉得自己已经准备好做一个转变了。她打电话给欧文先生，说：“我想告诉您5月我就可以得到法律秘书执照了。我记得您说过，找工作时如果需要帮忙可以找您。不知您最近是否有时间与我见面，讨论一下我的求职资格。”

欧文先生告诉桑德拉，他为她感到骄傲，并且很高兴能与她见面。

<<职业的选择>>

编辑推荐

《职业的选择:成功规划你的人生》：中国人民大学劳动人事学院 学生就业指导中心权威推荐《职业的选择:成功规划你的人生》包含着作者和其他职业规划者几十年的智慧和经验；这都将成为你成功职业选择的指南！

<<职业的选择>>

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>