

<<大学生职业生涯规划与就业指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划与就业指导>>

13位ISBN编号：9787122017765

10位ISBN编号：7122017761

出版时间：2009-7

出版时间：化学工业出版社

作者：周宏岩,苏文平

页数：207

字数：292000

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与就业指导>>

### 前言

《大学生职业生涯规划与就业指导》一书与广大读者见面了。

仅从作者群体的构成就可以知道：该书是他们长期理论与实践结合、特别是实践应用的结晶。

职业指导体系是先有实际的工作，逐渐才由实践经验中抽演出若干基本原则与假设，经过验证与总结，进而才有理论的建立。

纵观职业指导理论的产生和发展历史，职业指导的理论来源有两个方面：一方面是心理学理论的应用发展；另一方面是职业指导的实践发展，而职业指导从实践到理论的形成归功于心理学的心理测验技术的发展。

正是这种理论与实践经验的结合升华产生了职业指导的理论。

我国社会主义市场经济的建立与发展，使得目前劳动力的配置以市场配置的方式为基础。

劳动力配置的市场化为职业指导在我国的发展提供了可能和条件。

现今，大学生的就业是以市场为导向的，与计划经济时代的大学生计划分配的状况完全不同。

为了适应大学生自主择业和双向选择就业的需要，即大学生的自身发展需要，我国高等学校开展了就业指导工作。

因而，职业指导的理论在高等学校得到了应用，有了需要的土壤。

特别是国家对就业指导工作提出了“全程化、全员化、信息化、专家化”的要求后，指导大学生的职业发展逐步成为指导大学生就业的重要组成部分。

本书的作者正是这项工作的实践者，他们编写此书的这种努力，符合了职业指导理论产生和发展的规律。

所以，该书对于丰富和推动我国的职业指导是非常有意义的。

职业指导作为理论体系来说，国际上已经形成了职业指导的各种理论派别，模式不一，见解各异，职业指导的各种理论模式，按理论取向可以分为三个大类和若干个模式。

一类是个人取向的，以强调个人特性与职业特性相匹配的特质论模式；强调个人内在动机为核心的动力论模式；从发展的观点来研究个体职业行为的发展论模式。

另一类社会取向的，强调个人所处家庭与社会环境等外在的因素在职业选择与职业发展中重要作用的环境论模式，主要理论来源有社会学理论、经济论等。

还有一类综合取向，这类理论认为无论是个人因素还是社会环境因素，都不能单方面决定个人的职业选择和职业发展；职业选择与职业发展既受个人因素的影响，也要受家庭与社会环境的影响，是两者相互作用，共同决定个人的职业行为，主要有行为论和决策论等模式。

国际上的这些理论与它们各自的实测工具构成了它们的一个职业指导的整体。

其中以强调个人因素的理论由于其测量工具的丰富和完善程度的提升，占据了主导地位。

无论什么模式的职业指导，他们共同的工作是两项：一是对求职者或学生存在的问题进行描述和确定，进行问题的界定。

二是根据求职者或学生所面临的问题，选择适当的指导方法和拟定指导计划，提出和设计出指导方法，以达到帮助求职者或学生解决所面临的各种职业问题的作用。

## <<大学生职业生涯规划与就业指导>>

### 内容概要

本书主要内容包括：认知自我和社会、科学决策方法、确立生涯目标；了解职场与职位、掌握简历写作方法、学习面试成功经验、提升大学生的就业能力；初入职场的心态调整、角色定位、合理规划、价值实现，学习如何获得幸福人生。

书中以职业生涯规划的理论为基础，结合我国大学生的心理特点与需求，联系职业生涯规划教育和职业生涯规划咨询的实际，力求以多样的活动及丰富的个案让读者能够理解职业规划的核心理念；掌握生涯规划的步骤和方法；增强“我的职业我做主”的信心和主动性。

书中设计课堂活动20个，选用案例35个。

本书可作为大学生职业生涯规划及大学生就业指导课程的教材或参考书。

本书希望能对生涯规划和求职就业有渴望的大学生朋友提供有益的帮助，让大学生不仅获得生涯规划的核心理念，而且掌握求职就业、规划人生的实际操作方法。

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划与就业指导&gt;&gt;

## 书籍目录

导言 职业、职业生涯规划与大学生第一篇 知己知彼,充分准备 第一章 认知自我 第一节 选我所爱——自我兴趣探索 第二节 寻我所需——自我价值观探索 第三节 做我所能——自我潜能及技能探索 第四节 探我所适——自我性格类型探索 第二章 认知社会 第一节 身边的社会 第二节 职业的社会环境 第三节 职业的微观环境 第三章 探索职业 第一节 身边人的职业 第二节 一般性职业分工及从业要求 第三节 了解任职要求及职业发展轨迹 第四节 职业信息获取与分析第二篇 科学决策。  
 设定目标 第四章 生涯目标 第一节 生涯目标及意义 第二节 生涯目标的分解 第三节 生涯目标探索活动 第五章 职业生涯决策 第一节 职业生涯决策及其理论 第二节 职业生涯决策困难及其解决 第三节 职业生涯决策的影响因素 第六章 职业决策步骤、方法与行动计划 第一节 职业决策的步骤 第二节 目标设定和职业决策的方法 第三节 大学生职业决策和行动计划范例第三篇 提升能力。  
 迎接挑战 第七章 职业素质与就业能力的提升 第一节 职业素质与就业能力 第二节 职业能力与职业发展 第三节 大学生职业素质与能力的提升 第八章 个人简历与求职信 第一节 精心准备,奠定简历基础 第二节 反复推敲,掌握简历技巧 第三节 认真修改,提高简历质量 第九章 面试准备与实战演习 第一节 了解面试,心中有数 第二节 准备面试,全力以赴 第三节 参加面试,从容应对 第四节 跟进面试,争取成功第四篇 职场生涯,规划与发展 第十章 调整心态,适应职场 第一节 热爱工作,做职场有“心”人 第二节 世事洞明,做受欢迎的职场人 第三节 明晰职业目标,做自我职业发展主人 第十一章 管理生涯,价值实现 第一节 职业生涯管理 第二节 职业生涯管理标准及意义 第三节 个人职业生涯管理的方法 第十二章 科学规划,获得幸福生活 第一节 调整生涯角色,促进自我和谐 第二节 正确看待成功,获得内心和谐 第三节 追寻生命意义,活出幸福生活参考文献

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划与就业指导&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：其一，根本无目标，没想好（或根本没想过）大学毕业后怎么办，走一步算一步。

其二，有一个目标，但目标的制订是随大流的，大家都考研，我也考研；是听父母的，父母让出国留学，我就学英语；外企工资高，我的目标就是进外企。

其三，自己有明确的目标，但与现实情况相矛盾，想当律师，却学了化学，不知如何是好？

其四，目标是外在的，而不是自己的。

职业生涯规划让大学生制订适合自己的职业发展目标，目标让人们最大限度地挖掘潜能，最恰当地利用已有条件，从而获得成功。

阿基米德为了解决金冠的难题，每时每刻都在想怎么办，恰恰是洗澡给他带来了灵感，从而有浮力定律的产生。

目标让人们战胜挫折和不幸，让生活充满意义。

著名的体操运动员桑兰在她体操生涯的黄金时期受了重伤，胸部以下完全瘫痪，遭此挫折，她要拿奥运金牌的目标永远也无法实现了。

但她仍然以顽强的精神在笑对人生，她学会自理，到北大新闻系读书，在星空卫视担任节目主持人。

她轮椅上的人生如此绚丽，源于她有一个新的人生目标——拿人生的金牌。

一名普通的技术人员——战志刚，正在他能够大展宏图之时，他得了一种免疫系统的绝症——白塞氏综合征，那年他28岁。

苦闷悲伤之后，他想：应该做一件自己喜欢而又对社会有意义的事情。

于是他决定要在临终前写一本书，这本书，“不应该带给世界悲伤和灰暗，应该留下一些青草和绿地”。

在此目标的支撑下，他用了五年时间一个人完成了一部动画集《小蚂蚁点点》。

这篇生命的杰作留给后人的是对生命的重新理解：生命的意义不在于其时间的长短，而在于追求和拼搏的过程及精神。

目标给人以行动的明确方向，使人知道什么最重要，促使人们把握住一个一个的今天，通过对目标的不断评估，产生持续的信心、热情和动力，最终实现目标。

2.职业生涯规划使人发现自我，挖掘潜能从而达到自我实现自我实现的理论是人本主义心理学家马斯洛提出来的，他相信人自身的内在力量，人内在的价值和潜能促进人的发展，人的五种不同层次的需要是人类共性。

这五种需要分别是生理的、安全的、社交的、自尊的和自我实现的需要，最高层次的需要是自我实现。

所谓自我实现就是指促使人的潜在能力得以实现的趋势，这种趋势可以说成是希望自己越来越成为自己所期望的人物，完成与自己能力相称的一切事情。

人有自我实现的欲望和需求，马斯洛通过对杰出人物的研究，总结出了真正达到自我实现的人所具有一些共同的特征，其中排在第一位的是自我实现者有出色的认识能力，不仅仅是指对客观外在事物的认识，还有对政治、哲学、艺术、人生的较深的理解，更有对自我的理性判断。

要善于发现一个客观的我、一个有信心的、有能力的、有欲望的我。

我们知道世界上没有两片完全相同的树叶，也当然没有两个完全相同个性的自我。

尺有所短，寸有所长，每个人各有所长。

马克·吐温是个出色的作家，但他经商却一败涂地。

爱因斯坦的思维更倾向于直觉，所以他选择了物理作为他终身的研究方向，如果他当初选择数学，人类就会失去一个伟大的物理学家。

著名华裔科学家、Google全球副总裁兼中国区CEO李开复刚上大学时的专业是法律，大二时，他发现自己对所参加的“计算机编程社团”更有兴趣，为这个社团工作，他可以做到废寝忘食。

<<大学生职业生涯规划与就业指导>>

编辑推荐

《大学生职业生涯规划与就业指导》：高等学校规划教材

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>