

<<大学生职业生涯规划发展训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划发展训练>>

13位ISBN编号：9787536141407

10位ISBN编号：7536141408

出版时间：2011-9

出版时间：广东高教

作者：谢珊

页数：110

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>

## <<大学生职业生涯发展训练>>

### 内容概要

每一年，在中国，就有几十万的教师在准备上课，几百万的大学生进入高校学习，同时也有同等数量的毕业生走向社会，进入各个职业领域。

在就业指导课程教学中，教师们努力使用各种教学手段，让我们的学生们学到更多，但我们仍然发现不少学生对自我的职业生涯发展感到迷茫，不知如何提升自我职业素质，不知未来的方向在哪里。

导致上述困惑的原因，主要是由于课程内外难以融会贯通。

因此，理想的状态，应该是每上1个学时的课，学生在课外相应应有2个学时的自学或者拓展活动。

通过“听课—思考—讨论—实践—总结”的学习模式，让学生真正全情投入，发展某一个或更多的专业领域所需要的有效的知识、技能和态度，自主做好就业与职业生涯发展的准备。

这，也正是《高校就业指导课基础教材：大学生职业生涯发展训练（学生用书）》编写的脉络与框架。

。

## &lt;&lt;大学生职业生涯发展训练&gt;&gt;

## 书籍目录

苹果树的成长记录第1章 认识职业生涯我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考1—1 我上大学的10个理由思考1—2 我的生命清单思考1—3 我的个人宣言苹果树的共同成长活动1—1 我们的旅游计划活动1—2 中学与大学有何不同？

硕果的生涯案例与故事1.孙正义的成功2.机遇只给有准备的人3.生命的清单苹果树的营养库大学几年怎么过？

推荐书籍及网站第2章 探索自己的职业砝码我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考2—1 探索我的人格类型思考2—2 我的职业兴趣是什么？

思考2—3 澄清我的职业价值观思考2—4 了解我的职业技能思考2—5 我可以从事哪些职业？

苹果树的共同成长活动2—1 兴趣岛活动2—2 讨论本专业所需要的职业能力硕果的生涯案例与故事1. “绿拇指”的故事2.区别苹果树的营养库1.大学生如何充分了解自我2.大学生的职业价值观PK组织对其的认知

推荐书籍及网站第3章 把握变迁中的职业环境我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考3—1 了解职业的变化思考3—2 我所了解的——行业的职业情况思考3—3 我的家族职业树思考3—4 重温我所在大学的学校简介苹果树的共同成长活动3—1 小公司好还是大公司好？

活动3—2 专业探索特工队活动3—3 职业生涯人物访谈硕果的生涯案例与故事1.儿子的职业2.猫狗换工作苹果树的营养库了解职业世界的12个要素推荐书籍及网站第4章 思考职业生涯决策我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考4—1 我的决策风格是怎样的？

思考4—2 想好了就要果断决定思考4—3 我的生涯决策平衡单苹果树的共同成长活动4—1 回忆人生最重要的3个决策活动4—2 用SWOT解决生涯决策问题硕果的生涯案例与故事1.最大的麦穗2.老鼠的万全之策

苹果树的营养库1.良好决策制定指南2.如何提升生涯决策技能推荐书籍及网站第5章 绘制职业生涯蓝图我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考5—1 我的生涯幻游经历思考5—2 我的生涯彩虹图思考5—3 我的大学生涯愿景思考5—4 制定我的职业生涯规划书苹果树的共同成长活动5—1 共同绘制职业生涯成长思维导图活动5—2 让同伴见证自己的目标宣言

硕果的生涯案例与故事1.跳得够高才能抢到用人单位的“绣球”2.诸葛亮的“职业生涯规划”苹果树的营养库成功生涯五因素推荐书籍及网站第6章 开发职业素质与能力我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考6—1 达成我的生涯平衡点思考6—2 大学生与职业人的区别苹果树的共同成长 / 54活动6—1 梳理我的职业素质活动6—2 你我共同找差距硕果的生涯案例与故事1. “五官”的争吵2.成功者自救

苹果树的营养库个人职业素质的提升途径推荐书籍及网站第7章 自我察觉与调控的素质拓展我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考7—1 寻找我的“重要他人”思考7—2 完成自我训练笔记思考7—3 寻找自己的压力源苹果树的共同成长活动7—1 和同伴一起做呼吸放松训练活动7—2 是什么让这些大师成功的？

活动7—3 如何彰显自我职业道德？

硕果的生涯案例与故事1.Piper事件2.克服面试紧张的良方苹果树的营养库职场新人“避雷”手册推荐书籍及网站第8章 自我提升的能力拓展我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考8—1 什么阻碍了我的创意？

思考8—2 调动五官获取新的创意思考8—3 锻炼我的行动列单能力苹果树的共同成长活动8—1 跳出盒子来思考活动8—2 时间的投资活动8—3 用好的习惯解决问题硕果的生涯案例与故事1.卖爆米花的男孩2.高级保姆的面试题3.将开口扩大1毫米

苹果树的营养库时间管理的20 / 80法则推荐书籍及网站第9章 职业社交的素质拓展我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考9—1 尝试制定一个团队的契约思考9—2 “领导=管理”吗？

思考9—3 用适合的语言贯穿沟通环境思考9—4 模拟演讲主题规划苹果树的共同成长活动9—1 靠别人站起来活动9—2 尝试与大家一起做决定活动9—3 练练soften沟通法则活动9—4 画出“最美的脸”硕果的生涯案例与故事1.五个学者做饭2. “西点牌”领导力

苹果树的营养库1.被领导是培养领导能力的基础2.

## <<大学生职业生涯发展训练>>

对付打断他人沟通的行为应当如何协调推荐书籍及网站第10章 向第一份职业冲刺我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考10—1 求职渠道有哪些？

思考10—2 研究和分析行业信息思考10—3 填写目标职业“信息卡”苹果树的共同成长活动10—1 第一份理想职业角色模拟活动10—2 求职广告大搜索硕果的生涯案例与故事比尔·拉福的职业发展路径苹果树的营养库职业信息的去伪存真推荐书籍及网站第11章 准备求职材料我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考11—1 求职的第一步是什么？

思考11—2 简历中的“要”与“不要”思考11—3 求职信写作训练苹果树的共同成长活动11—1 STAR法训练简历写作中的难点活动11—2 简历多面看硕果的生涯案例与故事我的应聘败在简历上苹果树的营养库1.大公司第一轮简历挑选的标准2.求职信与简历对比列表推荐书籍及网站第12章 应对招聘面试我的这只苹果是怎样的？

苹果树下的思考与实践思考12—1 我的职业形象自画像思考12—2 面试可以准备吗？

思考12—3 如何做好面试的善后工作？

苹果树的共同成长活动 2—1 模拟面试硕果的生涯案例与故事1.面试实录2.剖析求职失败的案例看应聘细节苹果树的营养库面试前需要准备的内容推荐书籍及网站参考文献后记

<<大学生职业生涯规划训练>>

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>