

<<职业生涯规划原理与实务>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯规划原理与实务>>

13位ISBN编号：9787565405259

10位ISBN编号：7565405256

出版时间：2011-8

出版时间：东北财经大学出版社有限责任公司

作者：李成森，单庆新 主编

页数：196

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>

<<职业生涯规划原理与实务>>

内容概要

本书在充分汲取当前职业发展理论研究成果的基础上，以鲜明的适用和实用准则、翔实的理论基础、经典的职业测评、生动的案例分析，深刻剖析了大学生职业生涯规划的每一个具体环节，阐述了职业生涯规划中应该注意的问题，自2009年10月第一版出版以来，受到了广大师生的肯定与好评。

此次根据教学使用经验和课程实际需要修订再版，适当调整原有章节并补充了新内容，更加注重连续性、系统性，使理论与应用的结合更加紧密，特别突出了教材内容在职业生涯规划实务上的应用性。

<<职业生涯规划原理与实务>>

书籍目录

第1章 职业生涯规划概述

- 1.1 职业生涯规划与大学生就业认知
- 1.2 职业生涯规划最佳时间认知
- 1.3 “90后”职业生涯规划趋势

第2章 自我认识与自我评价

- 2.1 自我界定
- 2.2 自我认识
- 2.3 自我评价
- 2.4 自我测评
- 2.5 一般能力倾向测评报告样本
- 2.6 霍兰德职业倾向测评报告样本

第3章 MBTI个体性格分析

- 3.1 MBTI简介
- 3.2 MBTI原理阐释
- 3.3 MBTI测评的作用
- 3.4 MBTI测评体系
- 3.5 职场趣味小测试

第4章 职业认知与职业期望

- 4.1 职业认知的含义与意义
- 4.2 职业认知的原则
- 4.3 职业认知的内容
- 4.4 职业认知的方法
- 4.5 职业认知测评的维度
- 4.6 职业能力测评

第5章 职业期望

- 5.1 价值观
- 5.2 生活价值观
- 5.3 职业价值观
- 5.4 影响职业期望的因素
- 5.5 职业期望与性别差异
- 5.6 大学生职业期望调查问卷
- 5.7 职业测试

第6章 职业生涯规划的制定

- 6.1 职业生涯规划的界定
- 6.2 职业锚对大学毕业生职业生涯规划的启示
- 6.3 职业生涯规划的流程及常见问题分析
- 6.4 大学生职业生涯规划书范文

第7章 职业生涯规划常见问题探究

- 7.1 大学生为什么必须做好自己的职业生涯规划
- 7.2 大学生做职业生涯规划应注意把握的几个问题
- 7.3 大学生应该学会正确选择职业生涯路线
- 7.4 大学生应该学会确定职业生涯规划的支点
- 7.5 大学生人生定位的问题
- 7.6 经济危机时期大学生应如何选择自己的发展方向

第8章 洛克菲勒忠告的解读

<<职业生涯规划原理与实务>>

8.1 洛克菲勒忠告解读之一

8.2 洛克菲勒忠告解读之二

8.3 洛克菲勒忠告解读之三

8.4 洛克菲勒忠告解读之四

8.5 洛克菲勒忠告解读之五

第9章 优秀大学生的成长历程

9.1 青春绽放在青海格尔木

9.2 爱, 流淌在3 000米高山

9.3 自主创业不是梦想

9.4 执著的追求, 和谐的团队

9.5 我实习, 我快乐——辽宁信息职业技术学院装备制造系2009届

毕业生孙航宇山东实习感受

附录

附录一: 大学生职业生涯规划表

.....

参考文献

<<职业生涯规划原理与实务>>

章节摘录

版权页：插图：自我认识包括作为个体的人对身心状态的认知、体察、监控，最重要的就是对情绪的控制。

所谓自我认识是指注意力不因外界或自身情绪的干扰而迷失、夸大或产生过度反应，在情绪困扰中仍可保持中立自省的能力。

自我认识就其内涵而言，可以简单地界定为：察觉到自己的情绪以及对这种情绪的看法。

自我认识还可以界定为：对内心状态不加反应或评价的注意。

自我认识不见得都是冷静泰然的，有时候你会告诉自己：“我不应该有这种感觉”、“这不过是故作乐观”，这些是比较局限的自我认识。

认识自己心情不佳的人多数是想有意摆脱，但不一定会克制冲动。

举个日常生活中常见的例子：在学校里，某位同学因为同寝室的同学把自己喜爱的东西弄坏了，就生气得想打他的同学，虽然被其他同学制止了，但是在他心中仍耿耿于怀，始终无法平息怒气，总想寻找机会去报复。

一位刚入学的大学生对自己的评价很高，认为自己是做学生会主席的材料，于是多次毛遂自荐。

诚恳地说，这位同学确实有一定的才能，具备一定的领导素质。

但是这让他的老师很头疼，因为作为一名刚刚踏入大学校园的学生，还没有熟悉大学生活的规律，对一些事情的处理技巧还有一些欠缺。

他的老师虽然做了多次工作，但是效果不佳。

后来职业指导老师对这位新同学进行了相关测试，分析了他的优势和劣势，并尝试让他处理一些学生会的事情，结果他认识到了自己的不足，并表示从基层做起，不断积累自己的经验和能力。

最后这位同学成功地当选为学生会主席。

由这个例子可以看出，自我认识在一个人通往成功的道路上，确实起着至关重要的作用。

你认为自己是怎样的人，就会怎样去表现，自我认识和自身的表现这两者是一致的。

如果你觉得自己是个有价值的人，结果你就会变成有价值的人，做有价值的事，而且拥有一些有价值的事物；如果你觉得自己一文不值，你就不会得到有价值的事物。

这种自我认识，在决定自身成功与否的同时，也决定了别人对你的评价。

正确地认识自己，将会带来无限的快乐。

换句话说，快乐的起点就是良好的自我认识。

在真正喜欢别人以前，必须先接纳自己。

在未接纳自己之前，积极的动机、目标和思考等都不会为自己“工作”。

在成功、快乐属于自己之前，必须先觉得做这些事情很值得，它们才会真正地属于自己。

具有不良的自我认识的人，容易认为自己是为其他人工作，而不是为自己工作，那样在工作中很难获得真正的成功和快乐。

正确的自我认识在日常的学习、生活和工作中起着举足轻重的作用，因此为了更好地做好职业生涯规划也应该正确地理解自我认识。

<<职业生涯规划原理与实务>>

编辑推荐

《职业生涯规划原理与实务(第2版)》是东北财经大学出版社出版的。

<<职业生涯规划原理与实务>>

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>