

<<我的生涯手册>>

图书基本信息

书名：<<我的生涯手册>>

13位ISBN编号：9787801807861

10位ISBN编号：7801807863

出版时间：2008-1

出版时间：经济日报出版社

作者：吴芝仪

页数：249

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>

<<我的生涯手册>>

前言

<<我的生涯手册>>

内容概要

本书涵盖了自我探索、工作世界探索、家庭期待与沟通、生涯选择与决定、生涯愿景与规划、生涯准备与行动等与个人生涯发展息息相关的重要议题。

旨在藉由循序渐进的个别或团体活动，以辅助青少年或大专学生的自我学习；并可运用于生涯辅导课程、生涯探索团体、或生涯规划工作坊中，作为辅助学生进行生涯探索与规划的学习教材。

<<我的生涯手册>>

作者简介

吴芝仪，学历：英国雷丁大学（Reading University）社区研究博士（1997）

台湾师范大学教育心理与辅导研究所硕士（1991）

现任：台湾中正大学犯罪防治研究所助理教授

曾任：台湾师范大学学生辅导中心兼辅导老师

台湾工业技术学院心理学课程讲师，私立实践大学生涯发展与规划课程讲师，高中辅导教师、国中辅导教师。

著作：《生涯辅导与咨商：理论与实务》（涛石，2000）

《中辍学生的危机与转机》（涛石，2000）

译作：《团体咨商的理论与实务》，《生涯发展的理论与实务》，《质的评鉴与研究》

<<我的生涯手册>>

书籍目录

自序引子：你的梦想是什么？

有规划的人生才是精彩的人生 根据规划储备知识第一章 发现自己的可塑性 描述展示自己 学会自我推销 青春记事板第二章 我的成长故事 我是怎么长大的？

向上提升与向下沉沦 明确自己的生活角色第三章 性格决定命运 我是什么性格？

展示你性格的形容词 理想我与真实我 人格类型分析问卷第四章 兴趣是最好的老师 了解你的兴趣 喜欢的日常活动 人生兴趣坐标图 假如我有七天假期 从六边形中找挚友 生涯兴趣类型分析

进一步发掘自己 生涯兴趣类型分析 生涯兴趣测验的结果第五章 职业技能测试 可转换于工作的技能 职业技能检定 兴趣与职业能力 其他能力测验第六章 我的价值观 价值观问卷调研 我心目中的理想工作 明确工作目的 对理想生活状态的期待 描述你理想的职业生活第七章 树立自己的风格 人生是一个取舍的过程 选择的艺术 从取舍看个人风格 决定风格评量第八章 自信是成功的基石 故事二则 羞涩和退缩有因可查 自信缘于充分准备第九章 我的成长环境 台湾特有的行职业 台湾十大热门行业 搜集职业资讯的方法 评估职业的方法 搜集职业资讯——职业简介 搜集职业资讯——求职广告大搜索 搜集职业资讯——网络资源 搜集职业资讯——资深工作者访谈 撰写人物专访报告 搜集职业资讯——实际接触第十章 家庭期望值 家庭职业谱 家庭的职业价值观 赢取家庭对你的支持 共通点——与父母职业沟通的起点 表达想法与沟通协调第十一章 理性选择。果断决定 学会自我评估 找到适合自己的学习方法 收集资料 分析选择的理由 适当听听别人的建议 进一步检验自己的决定 理性决定六步骤 想好了就要果断决定 推荐一种工具：生涯选择方格 你理想中的目标是什么？

找到你做出决定的原因第十二章 理想VS规划 我的生涯愿景 想象一下十年后的我 列举你一生中最想完成的十件大事 是做规划的时候了 短期目标与最终目标 学会“栽培”自己 生涯规划表第十三章 如何才能找到好工作 求职渠道有哪些？

撰写求职申请书 撰写履历表 好的自传能让雇主留下好印象 面试妆容与技巧 扮演好你的工作角色附录 附录1 柯塞人格气质量表 附录2 何伦人格类型问卷 附录3 生涯兴趣量表 附录4 工作能力或技巧 附录5 生涯价值观问卷 附录6 生涯信念评量 附录7 自我暗示放松训练指导语 附录8 心理咨询师职业简介 附录9 职业特质探索 附录10 生涯资讯访谈问卷 附录11 求职渠道 附录12 履历表与自传格式介绍 附录13 面试准备与模拟问题 附录14 面试的举止仪容与形象参考书目

找到你做出决定的原因第十二章 理想VS规划 我的生涯愿景 想象一下十年后的我 列举你一生中最想完成的十件大事 是做规划的时候了 短期目标与最终目标 学会“栽培”自己 生涯规划表第十三章 如何才能找到好工作 求职渠道有哪些？

撰写求职申请书 撰写履历表 好的自传能让雇主留下好印象 面试妆容与技巧 扮演好你的工作角色附录 附录1 柯塞人格气质量表 附录2 何伦人格类型问卷 附录3 生涯兴趣量表 附录4 工作能力或技巧 附录5 生涯价值观问卷 附录6 生涯信念评量 附录7 自我暗示放松训练指导语 附录8 心理咨询师职业简介 附录9 职业特质探索 附录10 生涯资讯访谈问卷 附录11 求职渠道 附录12 履历表与自传格式介绍 附录13 面试准备与模拟问题 附录14 面试的举止仪容与形象参考书目

<<我的生涯手册>>

章节摘录

插图：第一章 发现自己的可塑性 “你是一个什么样的人？”

”、“你喜欢什么？”

”、“你擅长做些什么？”

”可能这些是你已在许多社团或联谊活动中。

回答过无数次的问题。

也许你的答案每次都会增加一些或减少一些，也许你的答案每次都不相同，也许你直到现在还不知道如何回答这些连你自己也找不到答案的问题。

但是，这些问题都和人生中最需要思索的课题“我是谁？”

息息相关。

心理学家Erikson就强调青少年阶段的主要发展任务在于“自我认定”的完成，也就是在自身所处的社会环境中明白确定自己所扮演的角色与定位——知道自己是什么样的人？

处在什么样的位置上？

能够做什么？

可以和环境与他人建立什么样的关系？

未来还可以扮演什么角色？

——这些问题也许从青春期开始就不断困扰着你。

期盼有一天会有一位智者或天使为你指点迷津、解答你的困惑，就像“苏菲的故事”中的苏菲，偶然地接到一封信，引领着她展开自我追寻的旅程……然而，每个人都是多元面向的。

每个人都有不同的形状和颜色。

你可能身材高大、体格魁梧，但并不爱打篮球，却喜欢舞文弄墨，且擅长精密电脑科技。

你也可能娇小玲珑，但为人古道热肠，经常积极主动为朋友排忧解难。

你必须得花一些时间向内心的“秘密花园”去寻觅，才能将散落花园各处的自我拼图搜集齐全，还原一个拥有多元面向但完整的自己，包括你的兴趣、能力、人格特质、价值观、决定风格、理想、生活状态等。

“自我了解”可以说是生涯探索的起点；而向其他人描述你自己，是开始思考“自我”的一个好方法。

描述展示自己想像你正写一封信给网络上认识却素未谋面的笔友，介绍你自己。

告诉他（或她）你是什么样的人、你最喜爱做的事、你最擅长的活动、以及你的未来计划等。

记得附上一张你的可爱相片，或者是你自己的自画像。

你会怎样介绍自己？

学会自我推销你参加的社团正在举办迎新Party，你很高兴遇见了许多志同道合的伙伴。

赶快邀请他们接受你的采访吧！

别忘了向他们索取亲笔签名喔！

同时，你也要接受他们的采访。

你会如何回答这些问题呢？

为什么你会这样回答？

青春记事板青春就是……要如何才能将“青春”写真起来？

要如何才能让“青春”永垂不朽？

要如何才能为“青春”留下一些值得珍藏的东西？

就将你仔细思过、想过、咀嚼过、分享过的不同面向的“自己”，在“青春记事板”上留下记录吧！

生涯规划历程中的自我探索，就是透过一些问题和活动，引领你更加了解自己的兴趣、能力、价值观和人格特质等。

“你的颜色”反映你的心情和个性。

“你的形状”代表你待人接物、与世界和人物接触相处的方式或风格。

“你的质料”则是你留给他人的印象和感觉。

<<我的生涯手册>>

编辑推荐

《我的生涯手册》在台湾连续十五次印刷，荣登社科类畅销书榜首。

我是一个什么样的人？

我喜欢什么？

我擅长做些什么？

我适合从事什么样的职业？

在选择与被选择之间我该如何抉择？

生涯手册，做最好的自己。

如果你还年轻，《我的生涯手册》将引导你认真规划一生；如果你步入中年，《我的生涯手册》让你反思过去，开创更美好的未来。

<<我的生涯手册>>

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>