

<<大学生生涯发展规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生生涯发展规划>>

13位ISBN编号：9787209066198

10位ISBN编号：7209066195

出版时间：2012-9

出版时间：山东人民出版社

作者：曲振国 编

页数：384

字数：450000

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>

<<大学生生涯发展规划>>

内容概要

生涯发展规划做不到科学和精确，也不能预言将来要发生什么，它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。

曲振国主编的《大学生生涯发展规划》遵循“以学生为本”的原则，着眼于社会的发展，立足学生的现状，从大学生的自我认知开始，进行个性特征、兴趣爱好、价值观和能力特征等方面的探索，进而帮助学生了解社会，进行职业探索，明确人生的终极目的，明确阶段的目标，做出人生规划的决策，最后落脚于对成功人生最为关键的几个要素的管理上。

《大学生生涯发展规划》不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材，也可以作为广大青年朋友规划人生的重要指导书，还可以作为生涯规划咨询人士的参考用书。

<<大学生生涯发展规划>>

书籍目录

生涯认知篇

第一章 生涯发展导论

第一节 生涯与人生发展

第二节 生涯发展理论

第三节 生涯规划概述

第二章 人格发展

第一节 人格概述

第二节 自我概念与人格测评

第三节 MBTI性格分析

第三章 能力发展

第一节 能力概述

第二节 自我效能感

第三节 职业能力

第四节 能力培养

第四章 价值观调整

第一节 价值观概述

第二节 价值观澄清

第三节 价值观调整

第五章 兴趣发展

第一节 兴趣概述

第二节 职业性向探索

第三节 兴趣培养

生涯规划篇

第六章 人的社会性发展

第一节 大学生与社会

第二节 社会发展与就业

第三节 大学生与社会适应

第七章 职业发展

第一节 职业概述

第二节 职业发展趋势

第三节 直面新职业

第八章 职业观念变迁

第一节 职业观念概述

第二节 现代职业精神

第三节 现代职业观念的新特点

第九章 生涯决策

第一节 生涯决策概述

第二节 生涯决定社会学习理论

第三节 生涯决策方法

第十章 职涯规划

第一节 职业生涯

第二节 大学生职业生涯规划步骤

第三节 职业生涯规划实例

生涯准备篇

第十一章 学涯规划

<<大学生生涯发展规划>>

第一节 大学概述

第二节 大学四年学习发展规划

第三节 大学期间的其他规划

第十二章 时间管理

第一节 时间管理概述

第二节 生物节律与时间管理

第三节 大学生时间管理策略

第十三章 情商发展

第一节 情绪与情商

第二节 大学生常见的情绪问题及其调适

第三节 情商培养

第十四章 人际交往

第一节 人际交往基础

第二节 人际交往理论及应用

第三节 大学生人际交往策略

第十五章 就业准备

第一节 求职定位

第二节 求职文案

第三节 成功应聘

<<大学生生涯发展规划>>

章节摘录

版权页：插图：（二）第二时期：多元关系期 在这个时期，学生认知内容趋于复杂，相对的认知失调的压力也愈高。

为了消灭或降低错误决定的可能性，转而求助于辅导人员所提供的决定历程。

开始对生涯决定的各种影响因素做认真而细心的分析与考虑，同时可以整理出这些多元因素之间的因果关系。

这个时期的学生不再视权威的结论式忠告是完全正确的，开始注意到权威对其决定的过程是否有帮助。

阶段3冲突阶段：这个阶段的学生对前途决定的对与错有更多的了解，这种了解增加了个体内心的冲突与焦虑，因而对做一个好的决定的复杂性也有较清楚的认识。

他们渐渐把自我也纳入这个决定的过程中，把自我当作重要的元素来分析。

阶段4区分阶段：在这个阶段，正确或错误的决定基于对各种影响因素做更复杂的加权考虑。

学生仍受外在因素的影响，自我的成分在决策过程中是和其他外因一起加以考虑的。

他们的认知发展在这一个阶段还无法全然地承担起决定的责任。

（三）第三时期：相对关系期 个体的发展到了这个时期有着较大而明显的波动，外在各种因素对个人的影响力逐渐消退，个人内在的主宰能力逐渐增加。

举例来说，个体的控制信念由外控发展到内控，认定生涯决定的成功或失败应该归因于自己。

对于自己的生涯发展方向，也能够进一步分析有利与不利的因素，以及各种因素对未来角色的影响。

在预期决定献身于某个行业的时候，能够综合各种复杂的因素，同时也能对决定的结果负起责任。

阶段5监视阶段：这是一个探索和执行的阶段。

在整个生涯决定的过程中，自我成了最主要的推动者。

学生能够客观地分析，并且有系统地检视不同的决策方案。

阶段6综合阶段：个体的发展在这一阶段会对前阶段各种决策方案的悬而未决感到厌烦。

学生能了解解决这种烦躁不安的策略并作抉择，然而，他们的认知发展又未成熟到足以决定投身于某项事业。

因此严格地说，这个阶段是一个深思熟虑的阶段，主要原因是个体必须考虑：（1）建立自我和事业生涯的联结关系；（2）选择任何事业生涯方向的后果将会如何；（3）独自面对各种不同承诺所要承担的责任。

（四）第四时期：相对关系承诺期 在这个时期个人开始承担在生涯抉择过程中日益增加的责任感，同时，不仅能够分析在这个过程中的各种复杂问题，也能将不同的因素综合到自己的决定框架内。

他们会逐渐认识到，选择一个职业生涯，是个人对自我的承诺。

开始时可能会惧怕外在世界突然缩小，后来发现这种承了诺拓展了一个美丽的新世界。

生涯的认同与自我的认同至此结合在一起了，成为一体。

<<大学生生涯发展规划>>

编辑推荐

《大学生生涯发展规划》不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材，也可以作为广大青年朋友规划人生的重要指导书，还可以作为生涯规划咨询人士的参考用书。

<<大学生生涯发展规划>>

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>