

<<大学生职业生涯规划理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划理论与实践>>

13位ISBN编号：9787513005425

10位ISBN编号：7513005427

出版时间：2011-5

出版单位：知识产权出版社

作者：李九丽

页数：377

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理论与实践>>

### 内容概要

职业生涯规划是大学生就业教育的一个重要组成部分，它可以帮助学生及早进行就业准备，建立合理的知识结构，确立职业目标。

由李九丽主编的《大学生职业生涯规划理论与实践》论述了职业生涯规划的相关理论和大学生职业生  
涯规划的现状与问题，提出了大学生职业生涯规划的方法以及求职策略，《大学生职业生涯规划理论  
与实践》是一本帮助大学生进行科学生涯规划的启迪用书。

# <<大学生职业生涯规划理论与实践>>

## 书籍目录

前言

第一章 人的发展与职业生涯

第一节 人的发展与人生需求

第二节 职业生涯与人生价值的实现

第三节 职业生涯的发展阶段

第二章 职业生涯规划与设计

第一节 职业生涯规划的概念

第二节 职业生涯规划的基本理论

第三节 职业生涯规划的黄金准则

第四节 与职业有关的内容

第三章 大学生职业生涯规划概述

第一节 大学生职业生涯规划的含义

第二节 大学生职业生涯规划的特点

第三节 大学生职业生涯规划的要害

第四节 大学生职业生涯规划的意义

第五节 大学生职业生涯规划的步骤

第四章 大学生职业生涯规划现状及问题分析

第一节 我国大学生职业生涯规划现状

第二节 我国大学生职业生涯规划中存在的问题

第三节 我国大学生职业生涯规划问题的原因分析

第五章 大学生职业生涯规划的方法研究

第一节 自我分析和确认

第二节 自我规划与管理

第三节 学习生涯的规划

第四节 学会管理时间

第五节 提高综合能力

第六节 提高心理健康水平

第六章 大学生职业生涯规划实践探索

第一节 找好自己的定位

第二节 求职技巧

第三节 求职经历

后记

章节摘录

二、“职业锚”理论 “职业锚”是由美国著名组织行为学家埃德加·施恩（Edgar Schein）教授首次提出的。

他认为，职业规划实际上是一个持续不断的过程。

在这一过程中，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的、与职业有关的自我概念。

随着人对自己越来越了解，这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的职业锚。

施恩对“职业锚”的定义是指“当一个人不得不作出选择的时候，他或她无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观”。

职业锚实际上是自我意向的一个习得部分，个人进入早期工作情境后，由习得的实际工作经验所决定，与在经验中自省的动机、需要、价值观、才干相符合，达到自我满足和补偿的一种稳定的职业定位。

它实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心，它反映出了个人的职业价值观和潜在的才能。

一个人对自己的天资和能力、动机和需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后，就会意识到自己的职业锚到底是什么。

施恩根据他在麻省理工学院的研究指出，要想对职业锚提前进行预测是很困难的，这是因为一个人的职业锚是在不断发生着变化的，它实际上是一个不断探索过程所产生的动态结果。

施恩根据自己对麻省理工学院毕业生的研究，提出了五种职业锚，自1992年以后，麻省理工学院将职业锚拓展为八种锚位。

（1）技术或职能型。

技术或职能型的人，追求在技术或职能领域的成长和技能的不断提高，以及应用这种技术或职能的机会。

他们对自己的认可来自他们的专业水平，他们喜欢面对来自专业领域的挑战。

他们一般不喜欢从事一般的管理工作，因为这将意味着他们放弃在技术或职能领域的成就。

.....

## <<大学生职业生涯规划理论与实践>>

### 编辑推荐

由李九丽主编的《大学生职业生涯规划理论与实践》正是一本帮助大学生进行科学生涯规划的启迪用书。

本书的编写老师长期从事学生的职业生涯教育、就业教育和就业指导，具有丰富的理论水平和实践经验，相信会对学生的职业生涯设计和就业有一定的指导作用。

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>