

## <<规划你的生涯彩虹>>

### 图书基本信息

书名：<<规划你的生涯彩虹>>

13位ISBN编号：9787562327042

10位ISBN编号：7562327041

出版时间：2007-9

出版时间：广东华南理工大学

作者：陈艳,刘洁

页数：213

字数：228000

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>

## <<规划你的生涯彩虹>>

### 内容概要

本书介绍了人生职业生涯规划的相关内容。

书中首先就求职者在能力、兴趣、价值观等方面的自我认识提出了中肯的建议，其次分析了职业的性质，并对职业进行了分类，接着讲述了求职过程中写简历和面试的技巧，最后就求职者的就业心理调适、防止求职陷阱和毕业生的角色转换等问题进行了专题论述。

本书语言精辟生动，条理清晰，运用了大量的实例和练习，有助于阅读者锻炼求职的实战能力。本书适合于求职的大中专毕业生，也可供其他各类求职者参考。

## &lt;&lt;规划你的生涯彩虹&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 漫漫生涯路职业生涯规划简介 一、职业生涯规划的概念 二、职业理论的发展 三、生涯的认知信息加工理论 四、生涯中的偶然性第二章 盘点自我之职业兴趣探索 一、霍兰德的职业兴趣理论 二、发现自己的职业兴趣 三、警惕唯兴趣论第三章 盘点自我之职业能力探索 一、能力的定义和分类 二、一般能力、特殊能力和情绪能力- 三、个人能力确认 四、工作能力分类第四章 盘点自我之职业价值观探索 一、价值观是什么 二、斯普兰格的人格类型说 三、罗克奇的18项终极价值观 四、舒伯的工作价值观 五、当价值观遭遇现实第五章 知彼之了解职业世界 一、职业的产生和消失 二、职业的概述与分类 三、行为分类及特点 四、地域分类及特点 五、职业信息搜集 六、了解职业信息的途径 七、创业——一种特殊的职业选择第六章 生涯决策与行动 一、生涯决策众生相 二、理性决策过程：CASVE循环 三、目标设定与行动 四、生涯决策与行动过程常见问题及应对办法第七章 大学生职业生涯规划 一、生涯发展阶段理论 二、大学阶段生涯发展任务 三、能力的培养 四、大学阶段生涯规划时间表第八章 求职信、简历——兵马未动，粮草先行 一、简历的内容与结构 二、编写完美简历的技巧 三、求职信的书写第九章 面试——牢记目标善始善终 一、面试的分类 二、在校学生面试常见的问题 三、应对面试的小技巧第十章 看不见硝烟的战场求职心理调适 一、面对挫折的心理调适 二、对焦虑的调适 三、控制焦虑的行为途径 四、控制焦虑的行为途径 五、“不恰当的就业心态” 六、职业选择的理性思考第十一章 三思而后行警惕求职陷阱 一、毕业生求职过程中的陷阱 二、毕业生求职安全应对策略 三、了解与就业相关的法律知识第十二章 职业适应从校园到职场 一、角色的转化 二、职业化行为的培养 三、如何经营好“后大学时代” 四、理性跳槽

## <<规划你的生涯彩虹>>

### 章节摘录

第一章 漫漫生涯路职业生涯规划简介： 职业生涯规划这个词，可能不少人都听说过。随着就业形势的日趋严峻，职业生涯规划作为解决就业问题的良方之一得到了越来越多的重视。然而听过不等于了解。

对职业生涯规划有两种最一般的误解：一种认为生涯规划无所不能，认为规划可以帮助我们计划好未来，从而一切都可以按照规划好的人生理想发展；而另一种则认为生涯规划是没用的。

这个世界有着太多的不确定，计划总是赶不上变化，我们哪里能够规划什么东西？

其实，读完这章你就会发现，职业生涯规划既没有那么神奇，也不是那么没用。

它在两者之间，为我们在这个不确定的世界上把握住自己的前途和方向提供了一套理论和方法。

在20年前，我们大概不会关注“职业生涯规划”这个词。

因为在那个年代所有的工作都是由国家分配决定的，你不需要想将来要做什么，只需要按照给定的路线走就好。

但这并不意味着他们就免除了职业发展上的困扰。

因为分配很大程度上忽略了个人的特点和愿望，因此很多人在他们的工作中感受不到愉快和满足，但是又找不到方法解脱。

可能要中年以后才意识到，其实他们真正的才能一直没机会得到发挥，走了很多弯路。

而今天就业市场上的竞争越来越激烈，给大学生们带来了不小的压力，但这同时也意味着我们拥有了选择的自由。

我们可以选择是读研还是工作，选择去企业还是政府，选择不同的公司，不同的岗位，或者至少，我们可以选择要不要做某份工作。

选择的自由是一种进步。

这很可能意味着我们会少浪费几年的光阴，早日找到真正适合自己发展的道路。

但是激烈的竞争等外在环境只是大学生就业难的一面。

另外一面在于大学生自己的准备不足。

## <<规划你的生涯彩虹>>

### 编辑推荐

《规划你的生涯彩虹：大学生就业理论与实操》语言精辟生动，条理清晰，运用了大量的实例和练习，有助于阅读者锻炼求职的实战能力。

《规划你的生涯彩虹：大学生就业理论与实操》适合于求职的大中专毕业生，也可供其他各类求职者参考。

<<规划你的生涯彩虹>>

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>