

<<职业生涯规划与指导>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯规划与指导>>

13位ISBN编号：9787565702952

10位ISBN编号：7565702951

出版时间：2011-7

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：孟洪武，柳建营 主编

页数：267

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>

## <<职业生涯规划与指导>>

### 内容概要

本书系统地阐述了就业形态、求职策略、人才的自我设计与规划开发等内容，汇集了求职过程中经常遇到的问题，并提出了实用的解决方案。

详细介绍了极具实用性的求职、应聘、面试技巧与就业信息。

促使青年学生加深自我理解，提升职业生涯规划 and 决策的能力。本书提供了心理学家精心设计的认识自我的测定方法，并对职场中存在的问题做了深刻的诊断、策划，具有实用性、可操作性和指导性。

有利于读者利用这些方法和手段开发潜能，以确定自己的职业发展定位，选择最有利的职业发展道路。

。

## <<职业生涯规划与指导>>

### 书籍目录

前言

第一章 职业与职业生涯规划概述

第一节 职业及其分类

第二节 职业生涯规划及其意义

第三节 职业生涯规划的理论与方法

思考与训练

第二章 职业生涯选择与规划

第一节 影响职业生涯规划的因素

第二节 职业生涯规划的环境影响因素

第三节 职业生涯规划的内在影响因素

思考与训练

第三章 职业生涯自我设计与管理

第一节 认识自我确定目标

第二节 自我管理

第三节 自我潜能开发

思考与训练

第四章 职业生涯决策与程序

第一节 职业生涯决策

第二节 职业生涯的决策与步骤

第三节 SWOT分析法在职业选择中的运用

思考与训练

第五章 职业生涯策略与求职技巧

第一节 职业选择的策略

第二节 求职择业的技巧与方法

思考与训练

.....

第六章 职业生涯咨询与策划

第七章 自主创业与规划

第八章 适应社会 走向成功

附录 各类职业人员素质要求

参考文献

## <<职业生涯规划与指导>>

### 章节摘录

美国著名职业问题专家萨帕认为：“职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展类型。

” 美国学者雷蒙德·伊诺认为：“职业生涯是指一个人一生经历的与工作相关的经验方式，这种工作经历包括职位、职务经验和工作任务。

” 社会学家麦克·法兰德指出：“职业生涯是指一个人依据理想的长期目标，所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。

” 我国则有学者认为：“职业生涯包括个人一生中从事的工作，以及所担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。

” (二) 内职业生涯与外职业生涯 职业生涯可分为内职业生涯与外职业生涯两大类。

内职业生涯是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和，它是别人无法替代和窃取的人生财富。

外职业生涯是指从事一个职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

两者的区别是：外职业生涯的构成因素通常是由别人决定、给予和认可，也容易被别人否认和收回；内职业生涯的各构成因素主要是靠自己努力追求而获得的，。

其价值是无法用金钱衡量的，而且一旦获得就不会被别人收回或剥夺。

二者的联系是外职业生涯发展促进内职业生涯发展，内职业生涯发展带动外职业生涯发展。

在职业生涯发展进程中，起关键性作用的是内职业生涯，因此，对内职业生涯各因素的追求要比外职业生涯更重要。

(三) 职业生涯的特性 职业生涯也和其他事物一样，有它自身的规律和特性，研究它可以更好地帮助我们进行职业生涯设计。

从总体上看，人的职业生涯主要有以下几个特性： (1) 差异性。

每个人都有自己的职业条件，有自己的职业选择，有为实现自己的职业理想所做的种种努力，从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。

(2) 发展性。

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。

随着时间的推移，每个人都会以不同的程度在这个过程中成熟起来。

.....

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>