

<<大学生职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787894360557

10位ISBN编号：7894360554

出版时间：2012-7

出版时间：东软电子出版社

作者：张宪义 张勇

页数：288

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>>

### 内容概要

本教材是一部中西结合、注重实践的大学生职业生涯规划教科书。

全教材共八章，分别介绍了职业生涯规划的大学规划导论、职业生涯发展选择理论、职业倾向自我认知、职业信息收集探索、职业路径科学决策、大学规划实践项目、职业生涯规划评估调整和自我管理常识

。本教材由国内多所高校职业指导教师编辑，他们通过分析当前大学生职业规划、职业适应和职业发展的现实困惑，整合业界最新理论研究成果，以丰富的案例和平实的语言，从理论剖析、成长实践、指导建议等角度系统阐述了大学生职业生涯规划的理论 and 实践，为大学规划和职前准备提供指引。

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章职业发展与规划导论1

## 第一节职业目标的树立1

## 一、职业生涯规划的基本概念2

## 二、生涯规划的意义4

## 三、目标对成功的作用5

## 四、职业目标的实现对个体的重要意义7

## 五、职业目标实现方法——职业生涯规划10

## 第二节目标规划与成功准备25

## 一、职业目标与大学规划的关系26

## 二、职业目标与专业学习的关系29

## 第二章生涯发展与选择理论33

## 第一节职业选择匹配理论33

## 一、帕森斯的特质因素论34

## 二、罗伊的人格发展理论36

## 三、霍兰德的职业个性理论39

## 四、弗鲁姆的择业动机理论49

## 第二节职业发展阶段理论51

## 一、金斯伯格的职业意识发展阶段理论52

## 二、舒伯的终身职业生涯发展理论54

## 三、施恩的职业生涯发展理论58

## 四、格林豪斯的职业生涯发展阶段理论60

## 第三节其他职业规划理论61

## 一、克朗伯兹的社会学习理论62

## 二、职业锚理论65

## 第三章自我探索的方法和内容74

## 第一节自我探索的方法和内容74

## 一、自我探索的概念75

## 二、自我探索对大学生职业生涯规划的意义75三、自我探索的方法76

## 第二节性格探索79

## 一、性格理论与维度划分80

## 二、性格倾向与职业特质81

## 第三节兴趣探索97

## 一、兴趣理论与类型划分99

## 二、兴趣倾向与职业特质102

## 第四节技能探索107

## 一、能力分类与能力获得108

## 目录二、能力类型与职业特质113

## 第五节价值观探索117

## 一、价值观的分类与澄清119

## 二、价值观与职业幸福感121

## 目录第四章工作世界探索的方法和内容130

## 第一节探索职业世界的方法130

## 一、静态资料分析法132

## 二、动态资料分析法136

## 三、参与真实情景法138

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

- 四、就业人际资源统筹138
- 五、就业信息渠道统筹139
- 第二节工作世界的探索内容141
  - 一、职业的发展变迁142
  - 二、大学生就业市场现状及趋势146
  - 三、探索目标职业的发展路径153
- 第五章职业生涯规划决策165
  - 第一节职业生涯规划决策概述165
    - 一、职业生涯规划决策类型166
    - 二、影响职业决策的因素171
    - 三、职业发展决策174
  - 第二节职业生涯规划决策的原则和方法176
    - 一、职业生涯规划决策的原则177
    - 二、职业生涯规划决策的方法179
- 第六章生涯规划设计与分享190
  - 第一节大学生规划书的设计190
    - 一、大学生职业生涯规划设计的意义191
    - 二、大学生职业生涯规划设计的原则192
    - 三、大学生职业生涯规划设计的方法194
    - 四、大学规划书的逻辑196
    - 五、大学规划书的规范198
  - 第二节大学规划的交流与分享206
    - 一、大学规划书的资料分享207
    - 二、大学目标的分享210
    - 三、大学规划方法分享211
- 第七章职业规划的评估调整214
  - 第一节评估方法和评估周期214
    - 一、评估标准215
    - 二、评估的内容216
    - 三、评估周期217
    - 四、评估方法217
  - 第二节调整方法和基本策略219
    - 一、调整的必要性220
    - 二、调整的依据221
    - 三、调整的时机221
    - 四、调整的内容要点222
    - 五、调整的步骤方法224
- 第八章自我管理与发展228
  - 第一节情绪管理228
    - 一、情绪成因229
    - 二、情绪功能232
    - 三、情绪管理234
  - 第二节压力管理242
    - 一、压力测试243
    - 二、压力管理249
    - 三、减压方法253
  - 第三节时间管理256

<<大学生职业生涯规划>>

一、时间观念257

二、时间管理260

第四节人际关系管理266

一、人际交往法则与技巧267

二、人际关系管理270

参考文献276

<<大学生职业生涯规划>>

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>