

<<职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787030228734

10位ISBN编号：7030228731

出版时间：2008-9

出版时间：科学出版社

作者：段鑫星，孟莉 编著

页数：184

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>>

前言

大学生活是人生的一个重要转折点。

进入大学就意味着迈入了一个人新的人生阶段，人生新的航程开始起航！青春迸发着活力，青春飞扬着朝气，青春携带着理想，青春憧憬着未来。

大学生活伴随着青春一同前行，融入了许多青春的光彩和快乐。

然而，青春也充满了迷茫和困惑，大学生们也感受着青春的思虑和彷徨，许多伴随青春而来的烦恼和压力，会随着大学生活的展开而日见清晰：学业压力、生活烦恼、人际困惑、情绪困扰、情感迷思、生涯难题等都会成为大学生生活中必须面对和解决的问题。

青春意味着成长，成长伴随着烦恼！在带着烦恼却充满着青春遐想的大学生活中，莘莘学子痛并快乐着！青春的花朵需要浇灌呵护，青春的心灵需要关怀引导。

帮助处在青春年华的大学生获得更富色彩、更具内涵、更有质量的大学生活，为他们的青春涂上一抹亮色，为他们的人生打下坚实的基础，是我们每一个高校教育工作者尤其是心理健康教育工作者义不容辞的神圣职责！我们最想看到的是每一个大学生都能穿过青春的迷雾，跨越青春的路障，化解成长的烦恼，生活得更健康、更快乐、更成功，使大学生活成为他们一生美好的记忆和人生重要的路基！为了青春更加美好，为了青年大学生健康快乐地成长，许多人都在付出辛劳，奉献爱心，用自己的专业知识和人生阅历为大学生排忧解难。

段鑫星编著的《职业生涯规划·许我一个明天》，就是一本在深入大学生活的基础上走进大学生心灵、解析大学生成长烦恼的好书。

<<职业生涯规划>>

内容概要

本书选取了大学生生涯设计规划的经典案例50余个，涵盖入学适应（学习、生活、环境）、生涯设计和职业生涯规划（就业、继续深造、求职、创业）等方面的内容。

作者对每个案例都进行了全面细致的分析，并提出了心理学指导方案，同时配以名言警句及相关哲理小故事、温馨小美文，读来轻松、不枯燥。

本书最大的特点是从大学生的角度看待和理解他们的职业规划问题，没有教条、说教的内容。

本书适合大学生阅读，也适合高校教师、大学生家长和教育心理研究等相关从业人士参阅。

<<职业生涯规划>>

书籍目录

丛书序一：爱与责任丛书序二：平和中的真情与智慧丛书序三：感受慈爱、理解和尊重本书序：为青春喝彩大学生活初体验 别再为错过月亮哭泣 平凡的恐惧 爬起来继续赶路 时时刻刻的骄傲 阁楼中的风景 陨落理想 站在米字路口寻求未来 落入鸡窝的凤凰 允许自己不做第一 一个人的孤单精彩纷扰 象牙塔 走出高考失利的阴影 自己的舞台 沉重的翅膀 破茧成蝶的痛 游离在理想与现实外 把爱好变为兴趣 倾听内心的声音 选择与被选择 寻找北斗星 绽放的含羞草大学生涯新规划 为爱无悔 坐等成功来敲门 诱惑于我如浮云 一步之遥的守望：我要升本吗？ 阳光总在风雨后 “考证”——想说爱你不容易 努力学习为什么 寻找我的通天塔 我的舞台炫出我的风采锲而不舍新攀登 第一学历的烙印 最美的花总是开在绝境中 为什么我要考研 我的北京读研梦 考博路上的守望 热爱是最好的理由 发掘青春的第一桶金 歇脚别忘了赶路酸甜苦辣求职路 没有永远的暴风雨 希望就在拐角处 为何我找不到工作 明天的早餐在哪里 皇帝的女儿也愁嫁 拿起你的电话 去深圳圆梦 我到底值多少钱 舍弃与获得 找到你的座位花开花落在职场 该不该跨专业就业 豪情万丈西部梦 不想长大的孩子 徘徊在创业路上 过时的实验设备 英语的惩罚生涯规划专讲座后记：感受成长的快乐

<<职业生涯规划>>

章节摘录

除非心灵从偏见的奴役下解脱出来，否则心灵不能从正确的观点来看生活，或真正了解人性。

——泰戈尔段老师：您好！我今年读大四，早在学校的第一场招聘会中，我就签好了就业单位，今年年后去单位上班，在短短的两个多月里有了很多的感触。

我在学校不算是用功的学生，理论知识学得比较差，现在工作了，才切切实实感受到“少壮不努力，老大徒伤悲”的后悔与无奈，这也是大学生活的失败和悲哀吧。

我签约的单位属于生产型公司，虽然掌握一定的理论是必要的，但更多的是对仪器和软件的操作与使用。

刚去单位时，领导让我跟着一个年轻的技工学习，当听说他才工作一年，而且还是中专毕业时，心里滋味真不好受。

我一个正规大学毕业的本科生，却要受专科生领导，心里别提有多不平衡了，但没办法，人家会操作的我不会，只能听人家的。

随着对工作的了解，我发现平时在学校实习所学的知识基本没用，学校的仪器太过时了。

学校实验室使用的都是经纬仪，而我们单位早就换成全站仪了，在学校做实验时我们只摸了一天的全站仪，到了单位看着全站仪就像看稀有动物一样。

软件更不用说了，像成图、平差的知识在学校里根本就没有接触过。

我不明白，为什么学校不教这些知识呢？是学校没有能力吗？如果一到单位所有的仪器软件都能熟练操作和使用，那该多好啊！从单位回来后和同学交流，发现很多同学都有这种感觉。

我很困惑，希望段老师能指点迷津。

你从工作中意识到了不足，这是一个很大的进步，也是你改变的第一步。

学校是一个传道授业解惑的场所，为我们提供最基本的理论知识和一定的操作技能，但学校不是企业，由于软硬件等方面的局限，不可能提供更多的实践机会，这就为我们缩小从学校到企业、从书本到实践的距离制造了一定障碍。

事实上，不管是本科生，还是硕士生、博士生，并不是一到工作岗位所有的事情就能得心应手，很多时候都要从一线做起。

因为学校所学的知识会慢慢被淡忘，除去忘掉的部分，积淀下来的部分才是我们的素质。

素质是从校园知识向工作能力转变必备的一种品质。

20年前，有一个大学生刚刚踏上工作岗位，那时的大学生还是非常少的，所以他很为自己的学历自豪。

偶然的一天，他听到一个工人说：“大学生算什么，一毛钱就可以买11个。

”最初他很气愤，但后来慢慢开始反思，的确，到了工作岗位上他什么都不会做。

他下定决心从头做起，从最基层的煤炭生产做起，他与工人一起下井，一起流汗流泪，后来他慢慢地做到技术工人、总工直到矿长。

所以，毕业并不意味着学习的中断和结束，毕业后还有更多的知识和技能需要学习。

孔子说过：“三人行，必有我师。

”韩愈也曾经说过：“闻道有先后，术业有专攻。

”承认自己的不足，虚心向别人请教，不仅是一种涵养，更是一种智慧。

本科生和专科生没有本质区别，学历也不代表一切，真正能代表一个人的是能力。

而个人的能力有很多种，学历所代表的仅仅是一个人在校期间的学习能力，而工作需要更多的是实际应用和操作能力。

所以，只有放下骄傲和偏见，努力向别人学习，才能真正超越和提升。

生活中不应有太多的抱怨，事实上，在抱怨的时候，机会也从我们身边悄悄溜走了。

即使开始时，怀有敌意的人，只要自己抱有真实和诚实去接触，就一定能换来好意。

——池田大作我是2002届的学生，由于外语不好没能取得学位，毕业后留校工作了一段时间，现在在苏州一家外企工作，公司并不知道我没有学位。

在工作中，我深刻认识到了外语的重要性，经过半年努力，现在可以用比较流利的英语跟国外厂商交

<<职业生涯规划>>

流了，不过明年我就要把档案从学校调过来。

我怕主管知道我没有学位后会对我有意见，影响到我在公司的发展，现在主管对我印象很好。

我知道是以前不努力造成了这种被动局面，可残酷的现实却不给我一次弥补的机会，想再考一次四级证明自己有这个能力，可现在却不能报考了，我想到上海去闯一下，可他们告诉我四级都没有过，学位也没有，哪个公司会给你面试的机会？我很痛苦，不甘心因为外语就比别人差一等，能留在学校，能在苏州找到我们班薪水最高的工作，我应该是可以的。

现在摆在面前的似乎只有一条路了——考研。

可刚刚上网查了一下，如果没有学士学位，读研后也拿不到硕士学位。

天哪，难道因为以前的不努力就要惩罚我一辈子吗？我每天都在痛苦中煎熬，日子像白开水一样平淡，在平淡的日子中，香烟是最好的伴侣。

段老师，您一定要帮帮我！我该怎么办？也希望在校的学弟学妹们以我为戒，一时的快乐换来的可能是一生的痛苦。

如果能重来的话，我宁愿用一生的磨难去换取最后的快乐！

<<职业生涯规划>>

媒体关注与评论

“善良”也许是最能反映段鑫星人格的核心词。

在一颗善心指引下。

她写的东西总是包含着对人的关心。

对有困难的人的共情和帮助，对成长中的年轻人的建议和指导。

--陈会昌(北京师范大学心理学院教授)相信这套展现大学生真实生活的丛书能够受到他们的真心喜爱，也相信正在体验着成长烦恼的大学生们能从这套丛书中获得有益的启示和帮助。

--王东莉(浙江大学教授)作为我们的老师。

您是谦和而又威严的；作为学者。

您孜孜以求而又志存高远：作为一名女性。

您又是美丽而富有智慧的…… --心意恬静(网友)我女儿说，她很羡慕段老师的女儿初初，羡慕她有这样一个妈妈，因为她是懂得理解孩子的好妈妈。

--小珊的妈妈(48岁，个体职业者)

<<职业生涯规划>>

编辑推荐

《许我一个明天:大学生心理咨询实录之职业生涯规划》适合大学生阅读, 也适合高校教师、大学生家长和教育心理研究等相关从业人士参阅。

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>