第一图书网, tushu007.com

<<大学生生涯辅导教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生生涯辅导教程>>

13位ISBN编号：9787040323986

10位ISBN编号：7040323982

出版时间：2011-6

出版时间：高等教育出版社

作者：陈曦，谢辉 编

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《高等院校就业指导与职业规划辅导教材：大学生生涯辅导教程》是大学生职业生涯规划教育的教学用书，是北京科技大学就业一线的老师们经过多年的积累和实践，在大学生就业指导及职业生涯规划教育方面进行理论研究和实践积累的一次总结和升华。
全书共分为四个章节，每一章节的内容都与大学四年中每一年同学们职业生涯规划重点及成长需求紧密结合，充分整合了大学生入学教育、学业规划教育、求职择业技巧、职后发展教育等内容，能够有效帮助大学生积极探索自我、全面认识社会、科学规划学业、设立职业目标、提高求职技巧和了解国家政策。
《高等院校就业指导与职业规划辅导教材：大学生生涯辅导教程》可以作为各大学职业指导教师和学生的教学、学习用书，也可作为毕业生求职择业和科学规划职业发展的参考书。

书籍目录

导论 一、认识生涯 二、生涯规划 三、生涯辅导 四、我国大学生生涯规划及生涯辅导的探索 第一章 解读大学 认识自我 第一节 解读大学 一、印象大学 二、大学之路 第二节 认识自我 一、认识自我之兴趣探索 二、认识自我之性格探索 三、认识自我之技能探索 四、认识自我之价值观探索 五、生涯发展过程中如何完善自我 第二章 认识社会 探索工作世界 第一节 职业剖析：探索工作世界概况 一、大学生常见的职业困惑 二、认识职业 三、几种常见职业“ 真相 ”探讨 四、变化的工作世界 五、中国毕业生就业市场主要用工形式 第二节 专业剖析：探究专业研究领域与行业背景 一、大学专业介绍 二、大学专业“ 热度 ”与行业变迁 三、专业口径与职业发展 第三节 社会需求：我离工作世界的要求到底有多远 一、用人单位对大学生的基本职业素质要求 二、工作世界对各类毕业生的招聘需求 三、充分利用大学资源提升大学生职业素质 第四节 社会实践：迈开走向社会的第一步 一、社会实践是探索工作世界的一扇窗 二、社会实践是认知专业发展的金钥匙 三、社会实践是提升职业素质的有效途径 第三章 决策与行动 探索职业目标 第一节 探析决策 一、认识决策 二、我们如何做决策 三、职业决策的阻碍和应对 第二节 目标行动：目标确立与大学期间的准备 一、关于考研 二、关于出国留学 三、关于找工作 第三节 求职准备 一、求职心态准备 二、求职信息准备 三、求职硬件准备 四、求职材料准备 五、求职过程准备 第四节 创业基础：创业能力准备 一、创业：机遇与风险并存 二、选择适合自己的创业道路 三、创业准备 四、回馈社会，成就自我 第四章 形势政策与职后成长 第一节 形势政策：大学生就业形势及当下大学生就业面面观 一、国家就业制度与形势政策 二、当下大学生就业面面观 第二节 手续办理：大学生就业基本常识 一、与就业相关的五份重要材料 二、毕业去向只有一个选择 三、就业手续办理过程中的三个重要概念 第三节 法律与维权：如何用法律保护自己 一、常见协议书与合同 二、就业过程中的常见陷阱 三、涉及劳动合同的常见法律问题 第四节 职后成长：角色转换与职后成长 一、转变与适应 二、培养良好的职业道德 附录一 高校毕业生常见就业问题及解答 附录二 高校毕业生择业时间表 参考文献 后记

章节摘录

培养团队意识和团队精神应该做好以下三点：第一，以诚待人，以责人之心责己，以恕己之心恕人。
对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度。
第二，从周围的人身上学习。
在班级里、社团中，多观察周围的同学，特别是那些交往能力和沟通能力比较强的同学，找到自身差距。
第三，提高自身修养和人格魅力。
共同的兴趣和爱好是打开人际交往坚冰的有效途径。
-课程七：养成好习惯直面困难。
面对任何困难，不要丧失信心，要敢于面对。
任何人的人生都不会是一帆风顺的，挫折和困难往往出现在我们预想不到的时刻，如何面对困难和挫折？
是知难而退还是迎难而上？
不同的选择决定了不同的结果。
在大学阶段会遇到各种各样的困难，比如说不适应大学生活、考试发挥不理想、课题答辩不顺利、竞选学生干部失利甚至恋爱失败，等等。
当这些挫折出现时，一味的垂头丧气不能解决任何问题，我们只有找到问题的原因，勇敢地面对它、解决它。
掌控时间。
大学生需要学会安排自己的时间，管理自己的事务。
一位同学是这么描述大学生活的：“大学和高中相比似乎没有什么太大的区别，每天依旧是学习，每次考试后依旧是担心考试成绩……不同的只是大学里上网和睡觉的时间多了很多，压力也小了很多。”这位同学并不明白，“时间多了很多”正是大学与高中之间巨大的差别。
时间多了，就需要自己安排时间、管理时间。
把时间多用在有价值的地方，一点一滴地积累，四年后就会大不相同。
脚踏实地。
有人说，“不想当将军的士兵不是优秀的士兵”，但是，如果一个士兵天天只想着做将军，那么这个士兵也一定不是好士兵。
人生活于社会之中，均有自己的位置，我们应正确看待自己的位置，充分认识到自己位置的重要性，脚踏实地，干好自己的工作。
很多大学生总是幻想将来能够兼并比尔·盖茨的微软、推翻爱因斯坦的相对论、成为首位华人美国总统、写出超过《红楼梦》的传世名著，这一切都有可能成为现实，但前提是我们必须为实现这些目标踏踏实实地走出第一步。
扪心自问，我们是否尝试着自己编写一段小程序，是否明白了“E-MC。
”的含义，是否为将来的出国留学开始认真学习外语，是否动笔写过一篇故事或心得。
上进心要有，切忌不着边际，好高骛远。
飘浮到半空中，找不到地了，这样是要摔跟头的。
只有脚踏实地，将来才能一步一步地成功。
……

媒体关注与评论

本书摆脱了从概念到概念的经院式风格，把生涯教育放在了国家、社会、学校的大环境，使人在观念上得到启迪，方法上得到训练，素质上得到提升，实践中得到指导，走出了职业生涯教育本土化的新路子。

——北京市委《前线》杂志副总编祁金利　　本书把大量生动真实的案例有机地融入正文当中，从而形成了一个沿着大学生求学、求职、职业发展成长主线的虚拟的“职业咨询师”，使学习者感觉亲切贴心、真实有效，是一本很好的就业指导及职业生涯规划教材，值得学习和推广。

——北京高校毕业生就业指导中心主任张辉　　本教材以大学生实际需求和成长过程为视角，紧扣“学业生涯”和“职业生涯”两个重要环节，全面而生动地探讨大学生如何以事业发展为主线合理规划校园生活以及职场未来，堪称近年来大学生职业规划和就业指导教材的代表之作。

——北京大学学生就业指导服务中心主任陈永利　　这是一本关于职业生涯是什么和如何应用的书，认真地学习这本书，它可以帮助你了解自己，帮助你怀抱梦想又脚踏实地，帮助你构建完美的大学生活甚至你的人生。

——北森测评技术有限公司职业规划总监 朱伦

第一图书网, tushu007.com

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