

<<赢在第四起跑线>>

图书基本信息

书名：<<赢在第四起跑线>>

13位ISBN编号：9787111360186

10位ISBN编号：7111360184

出版时间：2011-10

出版时间：机械工业

作者：苏文平

页数：236

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>

<<赢在第四起跑线>>

内容概要

本书在对西方职业生涯规划理论深刻理解的基础上，依据多年本科教学、师资培训获得的本土化应用经验总结，系统介绍了适合中国当代大学生特点的职业生涯规划的步骤、方法。全书共分四部分(生涯唤醒，认知自我与认知外部世界，生涯目标决策、行动规划与实施，个人职业生涯规划管理)，以大学新生的视角为切入点，吸纳国内外大学生职业生涯规划指导理论与实践的最新成果，呈现近五年来对多学科不同专业的本科生尤其是低年级本科生的生涯规划指导成果，以求趣味性与科学性相结合，理论性与实践性相统一。

<<赢在第四起跑线>>

作者简介

苏文平

北京航空航天大学经济管理学院副教授，博士、硕士生导师，北航MBA教育中心主任，北航经管学院职业发展中心首任主任。

2002年以来，先后主讲本科生、MBA、工程硕士的六门课程，学生评价优秀，屡获优秀教学奖，并先后五次获得北航教学成果奖。

2005年开始投入到大学生职业生涯教育的教学与研究，2007年起主持福特基金会“提升大学生职业素质与就业能力”西部高校师资培训项目，先后对近百所学校共300余位教师进行职业生涯规划课程教学法的培训。

同时拥有国家高级职业指导师、心理咨询师、全球职业规划师(GCDF)、中科院心理所EAP签约心理咨询师资格。

香港科技大学—美国杜克大学MBA(1997~1999年)；北京航空航天大学管理工程学士(1986~1990年)；在英国金斯敦大学人力资源管理学院任访问学者一年(1999~2000年)及担任地球村环境文化中心国际交流项目官员(2001~2002年)。

三年外企人力资源经理经历，面试千余应聘者。

<<赢在第四起跑线>>

书籍目录

推荐序一

推荐序二

推荐序三

前言

致谢

教学建议

第一部分 生涯唤醒

第1章 大学生活与职业生涯

开篇案例 林霖的大学生活

1.1 你为何而来

1.2 大学生活的终点是什么

1.3 怎样使大学生活最精彩

1.4 未来可以规划吗

推荐阅读 在大学获得成功的最佳策略

中国大学生最应该掌握的三个英语单词

我的大学

第二部分 认知自我与认外部世界

第2章 自我探索

开篇案例 所学专业的困惑

2.1 你是谁

2.2 你是怎样的人

2.3 我喜欢，所以我投入

2.4 我出色，故而我自豪

2.5 如何满足你的需要

2.6 发现独特的自己

推荐阅读 我的性格认知历程

爱好画画的郭凯

第3章 职业探索

开篇案例 大二参加校园招聘会事宜

3.1 社会是什么

3.2 职业是什么

3.3 职业对我们意味着什么

3.4 职场是怎样的

3.5 在大学校园中如何了解职业

推荐阅读 生涯人物访谈

了解职业——从校园到职场

第三部分 生涯目标决策、行动规划与实施

第4章 生涯目标与职业决策

开篇案例 大学三年，我一直在进行职业生涯规划

4.1 目标——一切的动力来源

4.2 大学生活早规划——分解生涯目标

4.3 大学时代如何奠定你未来事业的基础

4.4 如何有个正确的开始

推荐阅读 我的职业生涯规划

站在大三的岔路口上

<<赢在第四起跑线>>

柳青的故事

.....

第四部分 个人职业生涯管理

后记

参考文献

<<赢在第四起跑线>>

章节摘录

版权页：插图：（1）现实型（R，又译实践型）。

具有此类倾向的个体往往身体技能及机械协调能力较强，常常沉浸于工具与技术的世界中。

他们稳健、务实，喜欢从事规则明确的活动及技术性工作，热衷于亲自动手操作，具有比较强的实践性。

同时，他们往往不善言谈，对人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。

他们倾向于选择的职业领域包括：需要熟练技能方面的职业、动植物管理方面的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。

（2）研究型（I，又译调研型）。

具有此类倾向的个体喜欢理论思维或偏爱数理统计工作，能对解决抽象问题投入极大的热情。

他们通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体操作。

他们往往是好奇的、聪明的、内省的、具有批判性的，喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务，独立倾向明显。

他们对于人员管理及人际交往也非情所愿，倾向于选择担任分析员、设计师、科学家、学者等的职业。

（3）艺术型（A，又译创意型）。

具有此类倾向的个体，对具有创造、想象及自我表现空间的工作显示出明显偏好。

他们创造倾向明显，特立独行，乐群性低，对结构化程度较高的任务及环境都不太喜欢，对机械性及程式化的工作了无兴趣。

艺术倾向明显的个体好自我表现，具有丰富的想象力，直觉力较好，敏感而开放。

他们倾向于选择的职业领域有：各类艺术创作的工作，包括美术、音乐、舞蹈、戏剧等方面的职业。

<<赢在第四起跑线>>

编辑推荐

《赢在第四起跑线:大学生职业生涯规划》内容全面,涵盖了职业生涯规划、职业能力提升、求职技巧获得等个人职业生涯发展的主要问题,是一本可以在大学期间及初入职场时阅读实践、唤醒大学生及职场新职业生涯规划意识、引领个人经历和成长的书。

<<赢在第四起跑线>>

名人推荐

从事人力资源管理及咨询工作二十多年，常被大学毕业生邀请去分享求职和职场经验，每每为那些职业发展目标不明确、不谙职场规则的年轻人惋惜——这些智商很高、情商也不低的孩子，由于未能及早根据自身优势确定职业目标，毕业时缺乏与岗位匹配的素质与能力，求职时盲目提升“技巧”而被面试官淘汰。

本书作者紧扣大学生个性特点和职场实际需求，引导他们在大学期间及早进行职业生涯规划。

有针对性地提升素质与能力。

想念本书会对大学生毕业时有个良好的职业生涯开端、在人生的第四起跑线上占据先机有极大的帮助。

——郭鑫，科锐国际人力资源有限公司总裁、美世大中华区前总裁 文平是我的挚友，我们经常一起探讨职业生涯规划 and 人生成长的话题。

这本《赢在第四起跑线：大学生职业生涯规划》真是书如其人：首先是真诚。

职业生涯规划不仅是帮助人找到职业方向，更是人生幸福和发展的大课题。

文平一直满怀热忱地对待人生、对待她的学生和她的研究，这本书是文平多年授课、咨询、研究的积累，同时也贯穿了她对人生和成长的思考和体悟。

其次是生动。

职业生涯规划是个严肃的话题，对大学生来说虽然重要但似乎并不迫切。

而本书中大量同龄人在职业生涯规划过程中的苦恼、思考和总结，以及办师亦友的点评，将给大学生带来共鸣，在轻松阅读中被打动、启发，从而及早开始自己的职业生涯规划 and 行动。

——陈畅，知遇网CEO、华润雪花啤酒人力资源前总监 大学生离开校园、能否顺利迈入职场并走得稳健，很大程度上取决于其大学期间在就业能办提升方面的努力。

多年的实践经验证明，职业生涯规划是帮助大学生自我成长、顺利就业的重要工具。

基于此，大学生就业指导的重心近年来在“下移”：由重点辅导学生面试技能、帮助推荐就业机会为主，到更多地激发学生的主动性、帮助其制定并实施职业生涯规划。

苏老师的这本教材内容严肃、形式活泼，相信能使同学们在进入大学伊始就认真思考、开始行动，使自己的职业生涯有个良好的开端。

——韩威，清华大学就业指导中心副主任 每个人都有许多“第一次”，而且这些“第一次”会产生很强的惯性，对来来形成强势制约——路径依赖。

人生每条起跑线都是一次“第一次”，尤其“第四起跑线”：它将影响人赖以“安身立命”的职业生涯几十年。

苏老师用一种系统的、与实践密切衔接的论述，让每个阅读本书的大学生形成清晰的大学发展蓝图。

职业生涯规划的根本就是一种底气、一种确定感，有了这份蓝图，就拥有了这种底气与确定感。

从书中可以看到苏老师执著的助人情怀。

——谢伟，UCT（高校生涯导师）培训师、仁能达教育研发总监 从《赢在第四起跑线：大学生职业生涯规划》这本书中，大学生会看到自我规划的方法和希望，职业指导教师会找出指导学生韵工具和思路。

苏老师专业积累深厚，文风亲切自然，一扫职业生涯规划指导类书籍的刻板说教印象，好似大学生职业指导领域的“小清新”。

——刘雪茹，瀚才教育集团职业发展总监、清华大学经管学院职业发展中心前副主任

<<赢在第四起跑线>>

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>