第一图书网, tushu007.com

<<职业素质与就业能力训练>>

图书基本信息

书名：<<职业素质与就业能力训练>>

13位ISBN编号：9787302197324

10位ISBN编号：7302197326

出版时间：2009-5

出版时间：清华大学出版社

作者：李俊琦　主编

页数：254

字数：376000

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

前言

一个人的职业生涯有多长？
专家们的看法各不相同。
有人认为，一个人从出生的那天起就开始了自己的职业生涯，一直持续到生命的结束。
有人认为一个人的职业生涯应该从青少年时代算起，直到他退休离开职业领域。
结合我们国家高等教育的情况，我们认为，对于高校学生来讲，职业生涯可以从进入学院的时候算起（18岁），经过几年的高学教育准备期后正式开始，直到退休为止，其间经历40年左右。
其实，不管如何计算，职业生涯是人一生中持续时间最长的一个阶段，也应该是我们生命中最辉煌的一段经历。
这样的一个生命阶段将如何度过？
不同的人采取了不同的态度和做法。
有的人严肃对待，认真规划，努力进取；有的人顺其自然，随波逐流。
其结果是截然不同的。
哈佛大学的一项针对年轻人的长期追踪调查表明，3%的人的人生目标明确，并付出了不懈的努力，25年后他们大多获得了成功；10%的人拥有阶段性短期目标，也付出了不懈的努力，短期目标不断得到实现，25年后他们中的多数人也成为社会中坚力量；60%的人的目标模糊，虽然也努力，也获得了安稳的工作与生活，但是没有特别的成就；27%的人没有目标，25年后他们的生活状况多不如意。
职业生涯需要规划，正如大海航行，方向和目的地是关键。
尽管大海波浪翻涌，风云变幻，但是方向和目的地会指引我们前行。
否则，就如一叶扁舟，只能任意漂流。
职业生涯需要规划，第一，因为我们年轻，职业生涯的起点就在前面；第二，因为我们接受高等职业教育，就是为了使自己获得职业生涯发展的能力，经过多年学习，也将拥有这个能力。
事业的起点就在前面，现在做好准备，为了明天能够站稳起点，开始我们的航程。
职业生涯需要规划，因为我国的经济和社会正在快速地发展，经济结构的调整、社会生活的改变，需要更多的有知识、有技能、高素质的主力军不断加入。
我国社会主义市场经济日益完善，市场配置资源，劳动力资源双向选择，要求我们每个人必须具备相应的意识和能力，才能达到“人尽其才”的目标，才能充分实现个人对社会的价值。
职业生涯需要规划，还因为现在我国的就业形势十分严峻。
全国每年有超过2000万人口需要就业，但是能够得到安置的大约在60%～70%。
高校扩招以来，大学毕业生人数逐年大幅度增加，2002年是150万人左右，2008年就达到550多万人，翻了两番半。
全社会都在关注就业，关注大学生就业，国家也颁布了相关法规，各级政府出台了一系列措施，

内容概要

本教程根据高职教育特点，以职业准备为主线，以知识学习和能力训练相结合，对高职学生进行职业生涯规划指导和就业技能训练。
教材包括职业生涯规划和就业准备两部分内容。
第一部分内容包括职业认知、职业素质、自我认知和职业生涯规划，帮助学生认识社会职业门类，了解从事某类职业需要的职业素质，通过了解自我个性特征，制定出清晰的职业生涯规划。
第二部分内容包括就业信息收集与整理、求职材料准备、面试策略与技巧、进入职场，帮助学生了解就业相关信息，准备面试材料，做好职业适应准备，从而实现从学生到职业人的转变。

本教材采用项目训练的方式，注重学生认知体验，达到通过训练提升职业认知，提高学生职业发展力的目的。

第一图书网, tushu007.com

<<职业素质与就业能力训练>>

书籍目录

第1章 职业认知
1. 1 职业概述
1. 1. 1 职业的含义
1. 1. 2 职业的特征
1. 1. 3 职业的功能
1. 1. 4 职业的形成与发展
1. 2 职业分类和职业资格证书
1. 2. 1 职业分类
1. 2. 2 职业资格和职业资格证书
1. 3 职业选择
1. 3. 1 职业选择的原则
1. 3. 2 职业选择的依据
1. 3. 3 了解职业，做好就业准备
1. 4 技能训练
1. 4. 1 训练项目1我国现阶段职业分类调查
1. 4. 2 训练项目2国家职业资格证书资料收集
1. 4. 3 训练项目3社会职业情况调查
本章小结
思考题
第2章 职业素质
2. 1 职业素质的内涵
2. 1. 1 素质
2. 1. 2 职业素质
2. 2 职业素质的构成
2. 2. 1 一个超市店长岗位职业素质分析
2. 2. 2 职业素质
2. 2. 3 不同职业的职业素质要求
2. 3 职业素质的养成
2. 3. 1 重视职业素质培养的意义
2. 3. 2 个人职业素质提升的养成途径与方法
2. 4 做受单位欢迎的员工
2. 4. 1 忠诚可靠
2. 4. 2 执行有力
2. 4. 3 敬业爱岗
2. 5 技能训练
2. 5. 1 训练项目1工作责任意识训练
2. 5. 2 训练项目2服务意识训练
2. 5. 3 训练项目3团队合作训练
2. 5. 4 训练项目4职业素质分解对比表
2. 5. 5 训练项目5工作态度测试
本章小结
思考题
第3章 自我认知
3. 1 个性特征
3. 1. 1 气质

3．1．2 性格
3．1．3 兴趣
3．1．4 能力
3．2 职业人格
3．2．1 职业人格的定义
3．2．2 职业人格测试
3．2．3 常用职业测试软件介绍
3．3 职业定位
3．3．1 专业认知
3．3．2 社会热点分析
3．3．3 职业定位
3．4 技能训练
3．4．1 训练项目1职业气质测试
3．4．2 训练项目2职业性格测试
3．4．3 训练项目3职业兴趣测试
3．4．4 训练项目4职业人格(人职匹配)测试
本章小结
思考题
第4章 职业生涯规划
4．1 职业生涯规划概述
4．1．1 职业生涯规划的概念
4．1．2 职业生涯发展阶段
4．1．3 高职高专学生职业生涯规划的意义
4．1．4 高职高专学生职业生涯规划的类型
4．2 职业生涯规划的影响因素
4．2．1 自我因素
4．2．2 教育因素
4．2．3 环境因素
4．2．4 家庭因素
4．2．5 职业生涯规划中存在的困扰
4．3 职业生涯规划
4．3．1 职业生涯规划步骤
4．3．2 制定职业生涯计划执行方案
4．3．3 实施职业生涯发展计划
4．3．4 职业生涯规划设计原则
4．4 技能训练
4．4．1 训练项目1工作价值观拍卖会
4．4．2 训练项目2职业采访汇报会
4．4．3 训练项目3制定职业生涯规划
本章小结
思考题
第5章 大学生就业市场与就业法规
5．1 大学生就业市场
5．1．1 就业市场概述
5．1．2 大学生就业市场的特点与形势
5．2 大学生就业法规与政策
5．2．1 就业概述

5．2．2 大学生就业形式与政策法规
5．2．3 大学生就业权益
5．3 技能训练
5．3．1 训练项目1现阶段大学生就业形势、政策、法规收集
5．3．2 训练项目2我国现阶段劳动者权益的落实状况
本章小结
思考题
第6章 就业信息收集与使用
6．1 就业信息收集
6．1．1 就业信息的内容和特点
6．1．2 就业信息收集的渠道
6．1．3 就业信息收集的方法
6．2 就业信息使用
6．2．1 就业信息的筛选
6．2．2 就业信息的评估和使用
6．2．3 学会识别虚假信息、谨防招聘陷阱
6．3 技能训练
6．3．1 训练项目1收集、整理用人单位信息
6．3．2 训练项目2收集、整理招聘岗位信息
本章小结
思考题
第7章 求职材料准备
7．1 个人简历
7．1．1 个人简历的类型
7．1．2 写简历的注意事项
7．2 其他求职材料
7．2．1 求职信
7．2．2 自荐信
7．2．3 推荐信
7．2．4 英文求职材料
7．3 网络应聘
7．4 技能训练
7．4．1 训练项目1制作个人简历
7．4．2 训练项目2撰写求职信
本章小结
思考题
第8章 应聘面试策略与技巧
8．1 面试准备工作
8．1．1 准备面试公司资料
8．1．2 准备展示自己的资料
8．1．3 准备自我介绍
8．1．4 形象准备
8．2 应对常见面试问题
8．2．1 面试考什么
8．2．2 面试形式
8．2．3 面试问答应对技巧
8．2．4 面试常见问题答题思路

8．2．5 让你的面试更完美
8．3 笔试
8．3．1 笔试的主要类型
8．3．2 笔试准备
8．3．3 笔试的应对技巧
8．4 技能训练
8．4．1 训练项目1模拟面试
8．4．2 训练项目2面试礼仪训练
8．4．3 训练项目3面试问题回答技巧
本章小结
思考题
第9章 进入职场
9．1 学会融入社会
9．1．1 上好职业人生第一课
9．1．2 树立团队观念
9．1．3 学会和谐共处
9．2 学会适应新团队
9．2．1 尽快熟悉新工作
9．2．2 融入新的环境
9．2．3 进入职业角色
9．3 策略展示和推销自己
9．3．1 主动展示自己
9．3．2 善于推销自己
9．3．3 展示和推销自己的策略
9．4 学会适应领导
9．4．1 了解和适应领导
9．4．2 充分领会领导意图
9．4．3 主动请示沟通
9．4．4 策略地向领导提建议
9．4．5 妥善面对领导的批评
9．4．6 学会为领导分忧解愁
9．5 坚持学习创新
9．5．1 学习型社会带来的挑战
9．5．2 学会创造性地开展工作
9．6 技能训练
9．6．1 训练项目1环境适应训练
9．6．2 训练项目2人际沟通训练
9．6．3 训练项目3测量你的职业称职度
9．6．4 训练项目4测测你的处世能力
本章小结
思考题
附录
附录A《中华人民共和国职业分类大典》(第四大类节选)
附录B《中华人民共和国职业分类大典》新增补职业(节选)
参考文献
参考网站

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第1章 职业认知当前大学生就业状况提示我们，求职就业并不是简单的“ 找一份工作 ”，它是一个双向选择的过程：个人要寻找适合自己的岗位，岗位也在寻找最适合的人选。
作为求职者，一方面必须了解自己；另一方面必须了解职业，做到知己知彼，才能用最少的时间代价寻找到合适的工作，才能够尽早地开始自己的职业生涯。
所以，了解自己，了解职业，应该是高职高专学生在毕业之前，在求职就业之前必做的功课。
1.1 职业概述人一生中最重要的阶段是在职业中度过，职业不仅为人们提供了赖以生存的物质基础，也提供了参与社会活动，承担社会义务、获得社会福利的条件。
深入学习有关职业的知识，可以帮助人们树立正确的职业观，使职业发展的道路更顺畅。
1.1.1 职业的含义俗话说：“ 三百六十行，行行出状元。
”这里所说的“ 行 ”，一是指行业，二是指职业，行业产生出职业，职业存在于行业。
那么，什么是职业？
从理论上说，职业是人们从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动，是人们所承担的社会责任与义务、所拥有的社会权利的重要体现。
职业和我们每个人都有密切的联系，每个具有劳动能力的人都会在他的一生中从事一种或几种职业，都会经历自己的职业生涯，并通过职业生涯实现自己在社会中的发展，实现自己的理想和价值，为家庭、组织和社会做出贡献。
了解职业、认识职业，对我们选择职业、寻求职业发展是很重要的。
怎样理解职业的定义？
我们可以从以下几个方面进行分析。
1. 职业的经济性职业的经济性是指人们从事职业活动可以从中取得一定的经济收入，这既是人们从事职业活动的基本动机，也是从事职业活动的结果。
职业是与人们的生存需要直接相关的。
人类社会发展到目前阶段，劳动还是人们谋生的需要，人们必须通过从事一定的职业活动获取自己生存的必要条件。
对于高职高专学生来说，大学毕业就意味着具备了独立生存的基本能力，具备了成为一名“ 社会人 ”的基本的主观和客观条件。
从毕业到就业，就是独立生存的开始，就是以“ 社会人 ”的身份进入社会的开始，而选择职业、从事职业活动会为新的生活奠定必需的基础，这个基础就是经济收入。

编辑推荐

《职业素质与就业能力训练》是由李俊琦所编写，清华大学出版社出版发行的。

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