<<职业生涯规划与管理>>

图书基本信息

书名:<<职业生涯规划与管理>>

13位ISBN编号:9787302272755

10位ISBN编号:7302272751

出版时间:2012-1

出版时间:清华大学出版社

作者:石建勋

页数:300

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

<<职业生涯规划与管理>>

内容概要

本书结合时代发展和当代大学生、研究生的特点,全方位、多角度地介绍了一些职业生涯规划与管理的基本知识和方法,还介绍厂职业生涯心理健康的自我调适以及成功学、组织变革、互联网等与职业生涯规划的关系,借助于实践案例,帮助渎者对职业选择、人生成就、健康快乐等一系列问题进行通盘考虑、合理规划。

本书内容新颖、涉及面广、信息量大,案例丰富、生动实用,不仅适合各类在校学生学习使用, 也适合广大中、青年职场人十进行职业生涯自我设计时参考,还可作为相关领域的理论研究工作者、 管理人员和关心职业生涯规划的人士的阅读资料。

<<职业生涯规划与管理>>

书籍目录

∥ H	디씨	生:	涯ŧ	贝七	ᄕ	管理)
W ++	/\ `H:		m - n	<i>/</i> 1. <i>X</i> .'		-	• //

第1章 职业生涯规划与管理的基本知识

- 1.1 职业的产生、演变及发展趋势
- 1.1.1 职业的含义与特征
- 1.1.2 职业的分层与分类
- 1.1.3 职业的产生与发展
- 1.1.4 职业变化的趋势
- 1.2 职业生涯规划的概念与意义
- 1.2.1 生涯的概念与规划的定义
- 1.2.2 职业生涯规划的目的和意义
- 1.2.3 职业生涯规划的成功性评价
- 1.3 职业选择与生涯规划发展的相关理论
- 1.3.1 职业生涯发展的含义及其影响因素
- 1.3.2 职业选择匹配理论
- 1.3.3 职业发展阶段理论
- 1.3.4 职业社会学习理论
- 1.3.5 职业锚理论
- 1.3.6 国内职业生涯阶段理论
- 1.4 职业生涯管理的基本知识
- 1.4.1 职业生涯管理概念
- .1.4.2 职业生涯管理的人才测评理论与实践
- 1.4.3 对现行测评方法的评价
- 1.4.4 心理测验

复习思考题

第2章 职业生涯规划第一步:自我认知

- 2.1 自我认知的概念与方法
- 2.1.1 自我认知的含义
- 2.1.2 自我认知方法
- 2.2 进行职业需要的自我认知
- 2.2.1 马斯洛的需要层次论
- 2.2.2 赫茨伯格的双因素理论
- 2.3 进行职业兴趣的自我认知
- 2.3.1 兴趣的含义
- 2.3.2 兴趣在职业活动中的作用
- 2.3.3 测验:了解你的职业兴趣
- 2.4 进行职业价值观的自我认知
- 2.4.1 价值观的含义
- 2.4.2 职业价值观的含义
- 2.4.3 树立正确的职业价值观
- 2.5 进行职业人格的自我认知
- 2.5.1 气质与职业
- 2.5.2 性格与职业
- 2.5.3 mbti性格类型系统的典型性格分析
- 2.5.4 天赋、性格与"优势理论"
- 2.6 进行职业能力的自我认知

<<职业生涯规划与管理>>

- 2.6.1 职业能力及其影响因素
- 2.6.2 职业能力及其测评

复习思考题

- 第3章 个人职业生涯规划:设计与管理并重
- 3.1 个人职业生涯规划设计
- 3.1.1 个人职业生涯规划的内涵与原则
- 3.1.2 个人职业生涯规划设计步骤
- 3.1.3 职业生涯规划设计的自我认知与环境认知
- 3.1.4 确定职业生涯目标
- 3.1.5 职业生涯设计的战略模型及决策过程
- 3.1.6 职业生涯路线设计
- 3.2 个人职业生涯管理要点
- 3.2.1 个人需要与组织需要的匹配
- 3.2.2 个人职业生涯周期管理
- 3.3 管理者的自我职业生涯管理
- 3.3.1 学习:提高管理技能与领导才能
- 3.3.2 策略:如何进行职业生涯管理
- 3.3.3 结果:建立职业生涯中"成功的良性循环"
- 3.3.4 管理生涯成功要领
- 3.4 职业生涯规划要熟悉职业规律
- 3.4.1 另一个视角的职业规律
- 3.4.2 职业生涯规划需要理性的冒险
- 3.5 在职场中建立个人品牌

复习思考题

- 第4章 组织职业生涯管理:留住人才
- 4.1 组织职业生涯管理的意义
- 4.1.1 组织职业生涯管理的产生背景与内涵
- 4.1.2 组织职业生涯管理的功能
- 4.1.3 知识经济时代组织职业生涯管理的对策
- 4.2 组织的职业生涯管理操作实务
- 4.2.1 职业生涯诊断
- 4.2.2 确定职业生涯发展目标和成功标准
- 4.2.3 确定职业生涯发展策略
- 4.2.4 职业生涯实施管理

复习思考题

- 第5章 大学生的职业生涯规划
- 5.1 职业生涯规划从大一开始
- 5.1.1 学生时代的职业生涯阶段定位
- 5.1.2 大学生的职业生涯设计
- 5.1.3 大学生职业生涯设计五大前提
- 5.1.4 大学四年的职业规划
- 5.2 大学生职业理想与充分就业的现实选择
- 5.2.1 大学生就业形势分析
- 5.2.2 当代大学生的职业理想特征
- 5.2.3 当代大学生职业理想存在的误区
- 5.2.4 大学生职业选择的原则
- 5.2.5 与大学生职业生涯规划相关的热点问题

<<职业生涯规划与管理>>

- 5.3 大学生求职择业需要提高自身素质
- 5.3.1 思想与道德素质
- 5.3.2 知识与能力素质
- 5.3.3 健康的心理素质
- 复习思考题

第6章 求职择业的渠道与方法

- 6.1 选好第一份职业:职业生涯第一站
- 6.1.1 选择好第一份职业
- 6.1.2 给第一次求职择业者的一些建议
- 6.1.3 求职择业要注意的原则
- 6.2 有效利用人才市场
- 6.2.1 人才市场的基本知识
- 6.2.2参加人才市场的方法与技巧
- 6.3 简历的写作方法与技巧
- 6.3.1 写好简历
- 6.3.2 一般性简历的写作基本要求
- 6.3.3 写好简历要注意的问题
- 6.3.4 网上简历要突出自身优势
- 6.4 面试的方法与技巧
- 6.4.1 面试的种类
- 6.4.2 面试的内容
- 6.4.3 面试前的准备
- 6.4.4 面试的技巧
- 6.4.5 面试后的跟踪
- 6.5 签约与报到
- 6.5.1 签约
- 6.5.2 派遣与报到
- 6.6 迅速适应职业角色
- 6.6.1 学生角色与职业角色的差异
- 6.6.2 学生角色向职业角色的转换
- 6.6.3 角色转换过程中的不适应
- 6.6.4 积极适应职业角色
- 复习思考题

第7章 研究生的职业生涯规划

- 7.1 研究生就业情况分析
- 7.1.1 研究生就业大环境分析
- 7.1.2 研究生的就业方向
- 7.1.3 研究生就业的困惑
- 7.1.4 研究生就业的优势与劣势
- 7.1.5 研究生职业生涯规划的现状
- 7.2 学术型研究生的职业生涯规划
- 7.3 mba学生的职业生涯规划
- 7.3.1 企业更看重mba的素质
- 7.3.2 企业对mba学生最不满意的方面
- 7.3.3 mba学生职业规划应注意的问题
- 复习思考题

第8章 职业生涯心理健康

<<职业生涯规划与管理>>

- 8.1 心理健康与职业生涯规划
- 8.1.1 心理健康视角的职业生涯规划
- 8.1.2 生涯智慧与生涯规划
- 8.1.3 心理健康与工作需要
- 8.2 进行心理健康的自我调适
- 8.2.1 职场病态心理面面观
- 8.2.2 学习积极心理学
- 8.3 战胜职业心理压力
- 8.3.1 解除"压力"的心理策略和治疗方法
- 8.3.2 缓解心理压力十大对策
- 8.3.3 繁忙中的心灵休憩方法
- 8.4 树立心理健康的正确理念
- 8.4.1 心理和谐之源:自我和谐、心理平衡
- 8.4.2 学会感恩
- 8.4.3 学会宽容
- 8.5 自我管理
- 8.5.1 自我管理的内容
- 8.5.2 自我管理策略
- 8.5.3 自我管理的进取心和平常心
- 8.5.4 自我时间管理技巧

复习思考题

- 第9章 提高职场人际关系能力
- 9.1 情商与处理人际关系能力
- 9.1.1 情商的概念及由来
- 9.1.2 情商(eq)对人生和事业的作用
- 9.2 提高认知他人的能力
- 9.2.1 认知他人的范围
- 9.2.2 认知他人的方法
- 9.2.3 认知他人的"八观"
- 9.2.4 认知他人的"六验"、"六戚"、"四隐"
- 9.2.5 认知他人的表情
- 9.2.6 理解他人情绪的四个步骤
- 9.3 提高自我激励能力
- 9.3.1 需要自我激励的时刻
- 9.3.2 自我激励的四个小动作
- 9.4 提高白我情绪控制凋节能力
- 9.4.1 情绪控制的五个阶段
- 9.4.2情绪调节的十——种技巧
- 9.5 建立良好人际关系原则与方法
- 9.5.1 处理人际关系的基本原则
- 9.5.2 了解他人的情感需要

复习思考题

- 第10章 成功学与职业生涯规划
- 10.1 成功学的概念和基本观点
- 10.1.1 成功学的概念
- 10.1.2 成功学的原理和基本理论
- 10.1.3 成功学的分类

<<职业生涯规划与管理>>

- 10.2 正确认识与理解成功学
- 10.3 别人的成功不可以复制
- 10.3.1 "打工皇帝"的成功并不能复制
- 10.3.2 "不成功即失败"的错误逻辑
- 10.3.3 什么样才算成功
- 10.4 可以借鉴的成功方法
- 10.4.1 清醒认识自己
- 10.4.2 不断超越自己
- 复习思考题
- 第11章 职业环境发展的新特点和新趋势
- 11.1 职业环境发展变化的新特点
- 11.2 组织变革的发展趋势与无边界职业规划
- 11.2.1 组织变革的发展趋势
- 11.2.2 无边界职业生涯规划
- 11.3 互联网与职业生涯规划
- 11.3.1 互联网时代带来职业发展的变革
- 11.3.2 利用互联网进行职业规划
- 复习思考题
- 参考文献

<<职业生涯规划与管理>>

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