

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

13位ISBN编号：9787302277156

10位ISBN编号：730227715X

出版时间：2012-3

出版时间：清华大学出版社

作者：王明复，孙培雷 主编

页数：380

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>

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

内容概要

本书针对大学生职业生涯发展和当下人才市场的特点，分成上下两篇，上篇为职业生涯规划理论，通过对职业生涯规划理论的阐述，引导学生进入探索和践行职业生涯发展的思想境地，启发为实现未来理想职业而努力拼搏；下篇为就业求职指导，依据目前就业市场的情况，列举了大量生动鲜活的案例，揭示了千变万化的职场现象，阐述了在竞争激烈的求职过程中，如何利用现代网络获取和发布个人信息，正确掌握和运用求职技巧，科学分析、扬长避短、自我展示、全面衡量、理智择业。根据每个章节内容的不同，本书设计了随堂练习、随堂测试、小编提醒和课堂小实验等形式，旨在通过阅读与读者各自感兴趣的内容进行互动，适合大学新生和家长使用，也可供有关指导教师、咨询师等人员参考。

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

书籍目录

上篇 生涯规划篇

第一章 绪论

第一节 大学文化与终身学习

一、感受大学文化

二、体会终身学习

第二节 成功人生与职业生涯设计

一、体验成功人生

二、探索自我实现

第三节 学业规划与职前准备

一、大学的学业规划

二、大学的职前准备

第二章 职业世界的奥秘

第一节 初识职业

一、职业的产生演变与概念界定

二、职业的特征和功能

三、职业分类和人职途径

第二节 走进职场

一、职场行为准则

二、职场成功要素

第三节 21世纪职业发展的特点与展望

一、21世纪职业发展的特点

二、21世纪职业发展趋势

第三章 自我探索与认知

第一节 我倾向于什么——价值观探索与认知

一、价值观与职业价值观

二、职业价值观探索

第二节 我适合做什么——性格探索与认知

一、性格与职业性格

二、职业性格探索

第三节 我喜欢做什么——兴趣探索与认知

一、兴趣与职业兴趣

二、职业兴趣探索

第四节 我能做什么——技能探索与认知

一、能力与职业能力

二、职业能力探索

第四章 职业选择与决策

第一节 职业选择理论

一、职业选择的基本内涵

二、经典的职业选择理论?2

三、其他的职业选择理论?5

第二节 职业选择实践

一、职业选择的原则

二、职业选择的步骤

三、职业选择的过程

第三节 个人职业决策

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

一、职业决策概述

二、职业决策方法

三、职业决策风格

第五章 职业生涯发展与管理

第一节 职业生涯发展理论

一、职业与职业生涯

二、金斯伯格等人的职业发展理论

三、舒伯的职业生涯发展观

第二节 职业生涯规划设计

一、大学生与职业生涯规划

二、职业生涯规划步骤与原则

三、职业生涯规划典型问题

第三节 职业生涯管理实践

一、大学生与自我职业生涯管理

二、职业生涯管理内容

三、职业生涯周期管理

第六章 职业心理与适应

第一节 求职前期的心理准备

一、树立良好的择业意识

二、树立良好的职业态度

三、做好充足的心理准备

第二节 就业早期的职业适应

一、从学生到职业人的过渡

二、职业早期适应问题分析

三、早期职业适应的对策

第三节 职业倦怠与心理健康

一、职业倦怠的低龄化蔓延

二、职业倦怠的两大病灶

三、职业倦怠的应对与预防

下篇 求职进行篇

第七章 直面职场——迈出职场第一步

第一节 何去何从——考研、留学、就业、创业?

一、见仁见智：读研深造pk就业创业

二、权衡利弊：国内读研pk留学深造

三、当下求解：求职就业pk自主创业

第二节 投石问路——就业形势解读

一、梦想照进现实：“天之骄子”涌入就业大军

二、供求分析：买方市场还是卖方市场?

三、智者先行：及早规划破解“就业难”

第三节 路在脚下——求职资源盘点

一、知己知彼：欲穷千里目，更上一层楼

二、内在评估：不识庐山真面目，只缘身在此山中

三、外在盘点：好风凭借力，送我上青云

第八章 抓准方向——锁定求职目标

第一节 潜能测评——自我发现，自我探索

一、我能做什么：职业能力倾向测验

二、我喜欢什么：职业兴趣爱好测评

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

- 三、我适合什么：职业性格类型测评
- 四、我在乎什么：职业价值观测评
- 第二节 选择分析——少走弯路，踏上坦途
 - 一、环境分析
 - 二、机会评估
 - 三、职业选择
- 第三节 目标规划——志不求易，事不避难
 - 一、目标分解
 - 二、策略选择
 - 三、生涯规划
- 第九章 三项修炼——万全求职准备
 - 第一节 未雨绸缪——考证与技能储备
 - 一、技能储备：基础打得好，成功早来到
 - 二、实习挂职：没有经验，不应成为孤陋寡闻的辩护
 - 三、考证考级：手无利器，安能驰骋江湖
 - 第二节 抓住机会——就业信息搜集与筛选
 - 一、信息搜集：“专卖店”pk“大超市”pk“直销”
 - 二、信息筛选：条条大路通罗马
 - 三、信息处理：抓准制胜的关键
 - 第三节 占尽先机——求职礼仪与形象
 - 一、服饰礼仪：形象是最漂亮的名片
 - 二、仪态礼仪：把最好的你展现出来
 - 三、沟通礼仪：人无礼则不胜，事无礼则不成
- 第十章 步步为营——解读制胜密码
 - 第一节 妙笔生花——求职文书要诀
 - 一、鸿雁敲门：亮好相——千里之行，始于足下
 - 二、照单验收：写简历——字斟句酌，细在言外
 - 三、掷地有声：求职信——我求“职”vs“职”求我
 - 第二节 有备无患——高分笔试秘籍
 - 一、笔试题型：万变不离其宗
 - 二、解答要点：熟能生巧，百变不惊
 - 三、高分窍门：小聪明也能派用场
 - 第三节 运筹帷幄——面试赢家策略
 - 一、一应俱全：有备无患的面试准备
 - 二、屡试不爽：别开生面的面试艺术
 - 三、临阵磨枪：险象环生的危机处理
- 第十一章 长袖善舞——生涯早期适应
 - 第一节 自我调试——求职心理问题与调适
 - 一、端正好心态：省察你的就业期望
 - 二、提高承受力：提升你的心理弹性
 - 三、增强应变力：优化你的战斗力
 - 第二节 自我调整——职业伦理道德及养成
 - 一、职业观念转变：树立职业意识三层次
 - 二、职业修养提升：内化职业道德三步走
 - 三、职业品质养成：培养职业精神三阶段
 - 第三节 自我保护——就业权益纠纷与维护
 - 一、就业权益心中了：知权利，了义务

<<大学生职业生涯规划与求职指导>>

二、维权意识少不了：早树立，了于心

三、权益纠纷避得了：炼火眼，早知悉

第十二章 另辟蹊径——自主创业实务

第一节 前期评估——你适合创办企业吗

一、勇者创造机会：创业者的身心素质

二、智者把握机会：创业者的知识素质

三、能者善用机会：创业者的能力素质

第二节 项目选择——如何选择创业项目

一、项目选择的要求和标准

二、项目选择的原则和准则

三、项目选择的方法与步骤

第三节 资源盘点——创业常见问题及解决方案

一、方向不明：选对行业，避免盲从

二、缺乏经验：多多取经，厚积薄发

三、资金有限：创业是人生的“人物链”

附录

附录a中英文简历模板

附录b求职信范文

附录c英文求职信写作技巧

附录d名企笔试、面试试题精选

附录e人格测试

附录f职业兴趣测验

附录g新劳动合同法

附录h国家促进普通高校毕业生就业政策百问

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>