

<<大学生职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787560839479

10位ISBN编号：7560839479

出版时间：2009-3

出版时间：同济大学出版社

作者：王友明 编

页数：192

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>>

前言

随着改革开放的逐步深入与我国经济的发展，我国高等教育已进入国际公认的大众化发展阶段。2008年全国高校毕业生已超过500万，大学生面临着越来越激烈的就业竞争。就业难、创业难成为时下流行的话语，大学生不再具有以往的那些政策优势、形势优势以及体制优势等，大学生的迅速普及，给这些“天之骄子”带来了前所未有的竞争压力。

这是一本关于职业生涯规划的书。

在这里，你将学会如何找到适合自己的职场之路，如何规划自己的职业生涯，如何制定自己的职业发展规划。

一句话，本书主题定位为“职场青云路，人生展辉煌”。

俗话说，商场如战场，在现今激烈的职场竞争条件下，对于面临就业压力的大学生来说，职场亦如战场。

要想在这场角逐中脱颖而出，关键在于合理地规划自己的职业生涯与职业发展。

这是一本介绍职业生涯规划相关基础理论和详细方法的书。

循着“为什么做—做什么—如何做—做得更好”这条线索层层推进，以清晰简洁的结构安排、通俗易懂的语言和丰富的案例，给广大读者以可操作性的指导，力求帮助读者解决实际问题。

书中结合社会对个人职业生涯成功的素质要求，详细介绍了职业能力塑造和潜能开发的有关知识与方法。

深入探讨了当代大学生职业生涯设计的理论和实践问题，具有前瞻性和预见性，对大学生认识自我，发掘职业兴趣，找准职业方向具有很好的指导意义；对大学生如何主动适应社会发展的新形式，充分发挥自身优势；对职业生涯教育工作者如何培养学生的职业素质和职业文明也作出了具体的指导。

这是一本写给所有追求自我发展、憧憬人生成功的人看的书。

对于个人来说，最大的挑战莫过于就业的难题，升迁、离职、下岗、创业……这些问题比以往任何时候都强烈而频繁地冲击着我们每一个人。

机遇从来只青睐有心人。

尽早进行科学的个人职业生涯规划，才能获得机遇的青睐。

对于当今的大学生来说，更应该提前具备这种意识，先人一步才能制胜机先，运筹帷幄才能够决胜千里，而这些，正是本书的宗旨所在。

本书结合实际探讨了高校对职业生涯设计的最新尝试，在一定程度上反映了职业生涯设计的最新成果，具有体系完整、内容新颖、现实感强的特点，适合高校教师和学生使用，也可以作为各类社会人士的学习材料和各类组织人力资源管理人员的参考书。

在本书的编写过程中，我们得到了安徽大学新闻传播学院研究生袁斐、赵亮、苏斌的热心支持，他们对此书提出了许多颇具价值的创见和建议，在此一并表示谢忱。

由于我们水平有限，书中难免存在不足之处，权当抛砖引玉，欢迎大家提出宝贵意见，以期再版时做得更好！

<<大学生职业生涯规划>>

内容概要

《大学生职业生涯规划：舞动职场扬帆远航》内容共分为八章：大学生职业生涯规划、自我剖析定位、大学生生活规划、专业学习规划、就业选择规划、自主创业规划、职业能力塑造、社会实践应用。深入探讨了针对大一、大二学生面临的职业生涯规划设计的理论和实践问题，具有前瞻性和预见性，对大学生认识自我，发掘职业兴趣，找准职业方向具有很好的指导意义；对大学生如何主动适应社会发展的新形势，充分发挥自身优势，同时对职业生涯规划教育工作者如何培养学生的职业素质和职业文明作出了具体的指导。

《大学生职业生涯规划：舞动职场扬帆远航》具有内容新颖、体例丰富、现实感强等特点，可作为应用型本科、高等职业和高等专科院校开设大学生就业指导、职业生涯规划等课程的教材，也可作为从事职业规划、就业指导工作的相关人员的培训及参考用书。

<<大学生职业生涯规划>>

书籍目录

职场青云路 人生展辉煌(代前言) 第一章 职业生涯与发展规划——人生迢递路 职场须思量第一节 大学生职业生涯规划——漫漫人生 有路职场一、职业生涯规划概述二、职业生涯规划的要害、步骤和内容三、大学生职业生规划规划的误区四、职业生涯的发展与成功第二节 大学生职业发展规划——运筹帷幄 决胜千里一、职业发展规划概述二、职业发展规划制定原则与方式三、大学生职业发展规划四、大学生职业发展规划制定五、财务发展规划制定第三节 职业生涯规划设计——他山之石 可以攻玉一、大学生职业生涯规划设计要求二、大学生职业生涯规划设计范例第二章 自我剖析定位——自立当自知 鸿志寄有方第一节 职业志向与兴趣——不坠青云之志一、大学生就业状况分析二、认识志向与兴趣三、对个人“职业志趣”的认识第二节 职业能力与素养——万物皆备于我一、认识职业能力二、大学生职业能力构成三、培养大学生职业能力的办法四、提升大学生职业能力的条件第三节 职业态度与礼仪——君子文质彬彬一、培养正确的职业态度二、重视社交礼仪第四节 职场“独孤九剑”——十年磨一剑一、抵抗挫折的能力二、人际交往的能力三、沟通的能力四、心态调整的能力五、勇于挑战的能力六、谈判的能力七、妥协的能力八、管理时间的能力九、自我决策的能力第三章 大学生生活规划——风华正茂时 惜取好韶光第一节 大学生生活规划——美丽象牙塔一、从大学班主任的角度看大学生生活规划二、从大学毕业生的角度看大学生生活规划第二节 大学生生活盘点——风景这边独好一、大学经历的三个阶段二、社团——我们的舞台三、体育课——让身体动起来四、图书馆——知识的海洋第三节 大一生活规划——会当凌绝顶一、大学绝不是奋斗的终点二、“发展性危机”当避免三、哪种学习类型要认清四、生活切忌无节制五、走好“情感断乳期”六、避免自卑感和失落感七、警惕人生目标“休克”状态第四节 大二生活规划——一览众山小一、学习是大学生在校期间的第一要务二、建立自己的“朋友圈”，注重交流与合作三、递交入党申请书，积极向党组织靠拢四、积极参加校内外活动，锻炼与充实自我第四章 专业学习规划——术业有专攻 求学贵平常第一节 了解所学专业——近水楼台先得月一、学好专业的重要性二、专业学习规划三、如何学好专业第二节 专业有热有冷——向阳花木易为春一、热门专业盘点二、如何看待热门专业三、非热门专业的学习规划第三节 专业能力拓展——晴空一鹤排云上一、为什么要进行专业能力拓展二、专业拓展聚焦于提高能力三、如何拓展专业能力第五章 就业选择规划——择业有技巧 就业不迷茫第一节 就业政策趋势——海上生明月一、国家现行就业政策解读二、就业趋势分析第二节 就业信息获取——欲穷千里目一、就业信息的收集二、就业信息的处理第三节 就业策略制定——更上一层楼一、就业材料的精心准备二、面试技巧与应注意的问题三、慎谈薪酬第四节 就业权益保障——“不抛弃 不放弃”一、风险规避二、签约须知第六章 自主创业规划——开创新天地 风险伴梦想第一节 创业必备素质——千里之行始于足下一、创业者的心理素质二、创业者的管理素质三、创业者的专业素质第二节 创业方式选择——八仙过海各显神通一、网络创业二、加盟创业三、兼职创业四、团队创业五、大赛创业六、概念创业七、内部创业第三节 创业目标选择——百尺竿头更进一步一、创业是否可以成为你的职业目标二、如何有意识地树立创业目标第四节 创业计划制定——千头万绪按部就班一、创业计划书的内容二、创业计划书撰写注意事项第五节 创业风险防范——如履薄冰有备无患一、大学生创业风险类型二、项目选择的危险规避三、个人能力风险的防范四、创业资金风险的防范五、合伙创业风险的防范第七章 职业能力塑造——职场多面手 技能若龙骧第八章 社会实践应用——学海无涯路 实践出真知参考文献

<<大学生职业生涯规划>>

章节摘录

第一章 职业生涯规划——人生迢递路 职场须思量 学习目标 熟悉职业生涯规划的要
要素、步骤和内容。

学会制定个人职业生涯规划。

学会制定个人职业生涯规划。

学会制定个人财务发展规划。

开章案例 “选择”比“能力”更重要 冯阳与陈亮是同学，一起进大型家电企业A公司。
短短几年后，两人的发展却有了天壤之别。

陈亮已经创业成功，成了建材行业的一名顶级培训师，还是多家知名建材企业的咨询顾问，并拥有了自己的管理咨询公司；而冯阳还是某小家电企业的小小推广经理，虽然本职工作也干得很优秀，但因为家电行业的整体不景气，又加上该行业是人才聚集地，所以难以在岗位上脱颖而出。

陈亮离开A公司时，拥有好几个行业选择，一是家电行业，二是汽车行业，三是建材行业。但陈亮最终选择了建材行业，主要考虑到建材行业不是很成熟，拥有更多的机会，况且这种非成熟型行业，营销高手也较少，所以也很容易获取机会，充分将自己的能量发挥出来，从而创造更大的价值。

其次，陈亮考虑到建材行业的产品都处在导入期，所以伴随着行业的发展，未来自己的发展前景肯定不可限量，因为职业人可以伴随着行业的发展而发展。

同时，这种成长型行业，对于未来取得更大的机会较多。

所以，陈亮在一家知名的建材企业，从职能经理干到中层营销干部后，就利用自己的“知本”与圈子里的人脉关系，开始创业，并迅速获得了成功，从而成为建材行业的一名顶级的培训师和抢手的营销顾问。

.....

<<大学生职业生涯规划>>

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>