

<<生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<生涯规划>>

13位ISBN编号：9787561754023

10位ISBN编号：7561754027

出版时间：2007-6

出版时间：华东师范大学出版社

作者：孙玫璐

页数：155

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>

<<生涯规划>>

前言

21世纪之初，我国的高职院校飞速发展，成为高等教育大众化的主要推动力量。然而，近年来日趋严峻的大学生就业形势，正考验着高职院校的发展，尤其对各个院校的职业指导工作提出了挑战。

在知识经济和全球化的背景之下，科学技术发展日新月异，职业流动性急剧增加，一生一次就业的模式已成为过去式，职业生涯路径呈现不断多样化的趋势。

在个人选择日趋自由和多样的同时，各种烦恼也与日俱增。

常常会出现这样的情况：在学校学习阶段漫无目标，临到毕业时才痛感自己不具备适应就业市场的竞争力；在选择职业的时候没有主动性，寄希望于学校、社会和家长的安排；就业时片面攀比待遇享受，而不考虑是否适合自己的现实条件和长远发展……这些问题，单靠临近毕业时的就业指导工作难以得到深层次解决的。

因此，高职教育需要尽早培养学生把握自身生涯发展的意识和能力，使之能够主动地规划自己的生涯，在自己的生涯目标下发展相应的能力，不仅实现毕业时的顺利就业，而且全面管理自己的生涯。

把临近毕业才进行的就业指导工作扩展成为贯穿高职学习全程的生涯发展服务是一个必然的发展方向。

开发“生涯规划”课程，就是朝着这个方向努力的重要一环。

本套教材的策划，是希望通过系统的教学和学习，帮助学生-- 1.树立生涯意识，以“经营人生”的理念处理职业课题。

2.构建主体责任感，自己主导、规划生涯。

3.掌握实用技能，并应用于自己规划和管理生涯的实践。

为了实现上述目标，我们在编撰中遵循贴近学生学习生活、以学生发展为本的原则，力求做到--

1.以实用性为主，兼顾理论性。

在理论的选取上采用经典论点，表述方式尽量简洁，并辅以图表、模型等，便于学生在短时间内集中学习。

2.运用多种形式激发学生的学习兴趣，提高学习效果。

这些形式包括来自高职学生的现实案例、生动有趣的寓言故事解读，等等。

3.设计大量的活动，引导学生在行动中学。

活动的方式灵活多样，包括案例分析讨论、心理测验、社会调查、咨询练习等，而且在活动设计中注意联系学生的实际需要，如选修课的选择、学期学习计划制订等。

<<生涯规划>>

内容概要

本教材旨在帮助高职学生顺利实现就业的同时，帮助他们树立生涯主体意识，主动地规划自己的未来，通过积极有效的行动，实现长远职业发展和人生幸福。

特色如下：新，以生涯研究领域的最新理念为指导思想，变自上而下的“职业指导”为以学生为本的“生涯规划”，采取全面的“经营人生”观念处理职业课题。

实，以培养学生实际的规划能力为主要目标，介绍大量实用工具的使用；“动动手”环节的探索活动，将引导学生在实践中发展能力。

趣，行文生动活泼，穿插大量名人名言、寓言故事，能够吸引学生的阅读兴趣，使其在轻松的氛围中学习。

<<生涯规划>>

作者简介

孙玫璐：华东师范大学教育科学学院职业教育与成人教育研究所讲师。

主要研究领域为职业指导与生涯教育。

多篇论文发表于国内教育核心期刊。

近年来出版的主要著作有：《生涯规划》（教育部批准上海市中等职业学校教材试用本）、《道德教育展望》（参编）。

<<生涯规划>>

书籍目录

前言第一章 规划你的：生涯 生涯与生涯规划 生涯理论 生涯规划过程 做好你的生涯规划第二章 认识你自己 认识自己：生涯规划的起点 兴趣：我喜欢做什么 人格：我适合做什么 能力与能力倾向：我擅长做什么 价值观：我应该做什么 需求与动机：我想要做什么 全面认识自己第三章 工作世界探秘 工作的定义与功能 职业与职业道德 职业人角色与就业适应 纷繁变化的工作世界 如何分析评估工作与职业第四章 作出你的生涯决定 生涯决定 决定风格 生涯前景分析 决定分析方法 决定中的风险与策略第五章 发展你的生涯能力 发展专业能力 发展情绪管理能力 发展人际社会能力 发展行动能力第六章 管理你的生涯 时间管理 学习管理 健康管理 休闲管理 参考书目

<<生涯规划>>

章节摘录

2.工作是一个投入努力的过程 创造有价值的成果，必然需要投入时间和精力去追求。一个简单的工作目标也许只要耗费你的十分钟时间，比如回复一个咨询问题的邮件；而复杂的高层次的工作目标也许就需要占据你几十年甚至生命的大部分时间，比如创立一个商业品牌。工作要求我们投入努力，这决定了工作带给我们的不常是简单的欢欣喜悦，相反常常会令我们感到疲惫和痛苦。

这或许就是很多人抱怨工作，希望“摆脱”工作的原因吧。

不过，一个投入努力的过程之后，当你感觉到了目标的实现，当你在这个过程中获得了经验的积淀、能力的提升、他人的尊重、自信的增强，你会感觉到工作的岁月是很充实的，它带来的快乐和幸福是持久的、深层次的。

3.工作的涵盖面很广 工作世界的内容和形式是纷繁多样的。

我们通常脑海中浮现的“工作”一般都是获取经济报酬的职业工作，这当然是工作的重要方面，但除此之外，还有很多并不获取相应收入的工作，如奥运会志愿者参加场馆服务的工作、支教大学生深入贫困山区为当地儿童进行的教学工作、社区义工照顾孤寡老人的工作、演艺人员为赈灾而开展的义演工作。

这些没有相应报酬的工作也是工作世界的重要部分，它体现了工作带给人们的不仅仅是经济利益，更有其他多方面的获得。

反过来，我们对待工作的态度也不应仅仅从经济利益出发，还考量多方面的因素。

4.工作与生活形态息息相关 工作与生活的关系是很难分割的，工作全面影响到我们的生活形态。

工作收入能够决定我们的经济状况，工作时间往往决定我们的生活节律，工作内容往往决定我们的交往对象，工作地点往往决定我们的生活环境……从事不同工作的人，他们的生活形态大不相同。

小李和小张同在一家公司工作，小李做的是行政工作，工作时间基本上是朝九晚五，很少加班，很少出差，接触的主要是公司内部的工作人员，收入在一个固定的水平上，因此，小李的生活作息很规律，与家人相处的时间很多，可以比较早地作一些假日休闲旅游的计划。

小张做的是销售工作，工作时间不是很规律，旺季的时候经常需要加班加点，甚至一连两三个星期都没有什么休息日，淡季的时候相对可以多休息一些，但也有可能有一些临时任务需要加班。

他经常出差，经常在外吃饭应酬，和家人在一起的时间比较少一些，接触人的面比较广，收入和销售业绩挂钩，有时大大高于公司一般水平，但也不排除有时也会比一般水平低。

虽然人们不同工作不同生活，但由于从事工作追求的目标不同，所以都有可能从工作中获得满足。

如小李追求的稳定平和，小张追求的挑战收入。

所以，要认识自己，慎重选择工作。

<<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>