第一图书网, tushu007.com

<<10天谋定好前途：职业规划实操手 >

图书基本信息

书名：<<10天谋定好前途：职业规划实操手册>>

13位ISBN编号：9787567111608

10位ISBN编号：7567111608

出版时间：2014-2

出版时间：上海大学出版社

作者：洪向阳

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

内容概要

《10天谋定好前途——职业规划实操手册》是我国第一本职业规划实操性专著。
本书旨在通过完全符合本土概况的职业规划理论和操作体系帮助读者做好职业规划，谋定美好前途。

本书参照职业规划咨询实践的进程，以时间为序，层层递进地帮助读者系统理解职业规划，找准职业定位，设立合适的职业目标，并形成切实可行的操作方案，从而有效帮助读者用10天时间规划好自己的职业生涯，谋划出自己的美好前途。

本书所介绍的内容，有很多都是首度发布。
本书首度从职业规划师的专业视角，系统介绍职业规划的过程和技法；首度系统介绍向阳职业规划模型，该模型是中国职业规划师认证培训系统培养专业职业规划师的必备工具；首度集中展示了中国职业规划第一品牌“向阳生涯”多年来在职业规划领域的诸多研究成果；除职业规划模型外，还有诸如二维职业解码、36项职能分类、职业转型模式、职业发展支持系统等多方面内容。

作者简介

洪向阳，向阳生涯管理咨询集团董事长、首席职业规划师,中国职业规划师协会会长,中国职业规划事业开创者,向阳职业规划理论创始人,CCDM中国职业规划师认证培训体系总设计师。
美国APT心理类型协会MBTI认证施测师。
东方卫视、第一财经、BTV等多档电视栏目特约嘉宾。

从2002年起，洪向阳专注于职业规划的研究、咨询、培训事业，带领团队累积了40000多个案咨询经验，300多场职业规划培训经验，学员对象从在校大学生到公司经理、总经理，遍及全国30多个省市，并为航天八院、中海集运、上海机场集团、东芝家用电器、苏州建行、河南移动、国网运行、海信电器、英科国际等数十家企事业单位提供了专业服务。

迄今已在各类媒体发表专业文章500余篇,为《职业》杂志、《人才市场报》、《劳动报》、《理财周刊》、前程无忧等多家权威媒体的特约撰稿人及评论专家，接受过包括CCTV、东方卫视、BTV、《中国日报》、《朝日新闻》、英国《华闻周刊》等国内外上百家知名媒体的采访报道。

书籍目录

目录
推荐语 ／1
序一 ／1
序二 ／3
引言：好前途是谋划出来的 ／1
为什么要看这本书 ／1
哪些人需要这本书 ／2
如何阅读本书 ／3
第1天 调整心态“谋”出强大气场 ／1
1.1 干活心态，辛苦心也苦 ／3
1.2 职业心态，稳步提升有保障 ／4
1.2.1 职业=职能*行业 ／5
1.2.2 职业，就是专业化成长 ／8
1.2.3 职业，社会地位的直观体现 ／9
1.3 事业心态，像乔布斯那样热血 ／13
第2天 IT’S TIME TO“谋”出职业规划 ／18
2.1 职业规划的操作方法 ／19
2.1.1 什么是职业规划 ／19
2.1.2 向阳职业规划模型 ／21
2.1.3 职业规划的流程 ／25
2.2 职业规划的实用价值 ／26
2.2.1 从根本上解决求职就业难题 ／26
2.2.2 职业规划对个人的八大功效 ／28
2.2.3 职业规划对企业的八大效用 ／29
2.3 你在哪个生涯发展阶段 ／30
2.3.1 一生的生涯发展 ／30
2.3.2 职业生涯的五大发展阶段 ／31
2.3.3 循环式生涯发展任务 ／37
第3天 认识自己“谋”出职场型格 ／39
3.1 性格与职业定位 ／40
3.1.1 MBTI性格类型 ／41
3.1.2 16种类型及其最佳职业领域 ／50
3.2 兴趣与职业兴趣 ／60
3.2.1 测测你的职业兴趣 ／62
3.2.2 六种职业兴趣类型 ／64
3.2.3 发现你的兴趣 ／72
第4天 倾听心声“谋”出伟大使命 ／76
4.1 人生需求，你为什么而工作 ／76
4.1.1 人生需求的八个层次 ／77
4.1.2 最底层的动机 ／80
4.1.3 探索更具体的需求 ／80
4.2 职业与生命主题的价值排序 ／81
4.2.1 价值观的含义 ／82
4.2.2 13种职业价值观 ／83
4.2.3 给你的价值观排序 ／85

4.3 发现你人生的伟大使命 ／85
4.3.1 伟大使命成就伟大之人 ／86
4.3.2 找到你的人生使命 ／87
4.3.3 厘清使命的三个步骤 ／91
第5天职场资本“ 谋 ”出你的商业价值 ／94
5.1 企业最关切的商业价值系统 ／95
5.1.1 知识就是力量 ／99
5.1.2 天赋和技能 ／109
5.1.3 经历与人脉的价值 ／118
5.2 识别你的天赋和技能 ／124
5.2.1 发现你的天赋 ／124
5.2.2 识别你的最佳技能 ／127
5.2.3 为你的技能增色 ／134
5.3 营销你的商业价值 ／139
5.3.1 企业需要什么样的人才 ／139
5.3.2 更全面地了解你自己 ／145
5.3.3 你的商业价值与核心竞争力 ／154
第6天　审时度势“ 谋 ”出职业机会 ／159
6.1 透过宏观环境找职业机会 ／160
6.1.1 从人口环境中找机会 ／161
6.1.2 从经济环境中找机会 ／161
6.1.3 从政治法律环境中找机会 ／161
6.1.4 从社会文化环境中找机会 ／162
6.1.5 从自然环境中找机会 ／163
6.1.6 从科技环境中找机会 ／164
6.1.7 从其他重大事件中找机会 ／164
6.2 选择适合你的行业 ／165
6.2.1 产业进步的趋势 ／166
6.2.2 产业进步对社会分工基础的影响 ／168
6.2.3 有吸引力的行业长什么样？
／170
6.3 组织中的发展机会 ／172
6.3.1 如何评估雇主企业 ／173
6.3.2 如何评估现有岗位 ／175
6.3.3 内部竞争者之间的PK ／176
6.4 特定职业的机会考察 ／178
6.4.1 职业，多元理解学问深 ／178
6.4.2 职业信息收集的内容和方法 ／183
6.4.3 生涯人物访谈 ／185
6.4.4 职业环境分析报告 ／187
6.5 家庭，你的助力OR阻力 ／188
6.5.1 家庭背景的重要影响 ／189
6.5.2 夫妻双方在职业与家庭间的平衡 ／191
6.5.3 经济负担及家庭成员健康的影响 ／192
第7天　职业定位“ 谋 ”定好方向 ／194
7.1 职业定位，是人生战略问题 ／195
7.1.1 新生活是从选定方向开始的 ／195

7.1.2 定位决定你的存在形态 ／197
7.1.3 跑错方向再努力也徒劳 ／198
7.2 找准自己的职业定位 ／199
7.2.1 简快职业定位法 ／199
7.2.2 职业生涯成功的八个取向 ／200
7.2.3 三大系统的整合应用 ／202
7.3 职业测评有多少用 ／206
第8天 两难抉择“ 谋 ”出好出路 ／208
8.1 生涯决策类型与方法 ／209
8.1.1 五种典型生涯决策风格 ／209
8.1.2 生涯决策的主要方法 ／210
8.1.3 选择比努力更重要 ／212
8.2 生涯决策常见问题 ／213
8.2.1 到底是先就业还是先择业 ／213
8.2.2 诱惑多多，跳槽还是卧槽 ／215
8.2.3 如何选择进修培训课程 ／223
8.2.4 要不要考公务员 ／225
8.2.5 创业还是打工 ／229
8.3 构建你的职业发展与决策支持系统 ／237
8.3.1 职业发展支持系统的组成 ／237
8.3.2 何时要作职业咨询 ／243
8.3.3 当生涯决策遭遇父母反对 ／245
第9天　展望未来“ 谋 ”出多彩人生 ／247
9.1 没有目标就没有未来 ／249
9.1.1 哈佛精英的人生轨迹 ／249
9.1.2 从众效应的职业困境 ／251
9.1.3 心理高度决定目标高度 ／252
9.1.4 目标、愿景与梦想 ／254
9.2 厘清你的个人愿景 ／257
9.2.1 绘制你的生涯彩虹图 ／258
9.2.2 厘清你的愿景和人生目标 ／262
9.2.3 理想的生活 ／265
9.3 设定恰当的职业目标 ／267
9.3.1 职业目标的内容 ／268
9.3.2 目标设定的黄金法则 ／269
9.3.3 写出你的职业目标 ／273
9.3.4 目标与目的 ／274
第10天 职业规划“ 谋 ”定整体行动方案 ／277
10.1 规划发展蓝图，带着地图去旅行 ／278
10.1.1 职业生涯的发展模式 ／278
10.1.2 跨组织的职业发展模式 ／283
10.1.3 大学生涯的发展模式 ／291
10.2 制订行动方案 ／293
10.2.1 分解你的目标 ／294
10.2.2 差距分析与七种生涯策略 ／296
10.2.3 制订行动计划 ／298
10.2.4 形成职业规划报告书 ／303

10.2.5 职业规划的评估与调整 ／305
10.3 绘制属于你的职业梦想地图 ／306
案例故事：职业转型，让梦想照进现实 ／308
附录
1：舒伯生涯发展阶段一览表 ／319
2：霍兰德职业兴趣量表 ／320
3：霍兰德职业代码检索表 ／327
4：国民经济行业分类 ／333
5：生涯平衡单 ／339
参考书目 ／341

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