

<<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：9787802225107

10位ISBN编号：7802225108

出版时间：2008-2

出版时间：中国华侨

作者：汪莉

页数：225

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>>

### 前言

人生就是一个不断选择、不断放弃的过程。

有风雨有艳阳，有苦辣有甘甜。

重要的是，抉择前要慎重地思考，走好人生的每一步，尤其是关键的步骤。

对于大学生来说，择业是关系到他们人生和事业成功的重要转折点，是人生路上至关重要的一大步。

正在求学的大学生们处于人生最美好的阶段，很容易沉醉在象牙塔的生活中，而不知道为自己规划将来的道路。

等到找工作时，才发觉现实社会如此的残酷，于是有些人因经不起打击而最终选择了自杀。

2006年10月的最后一天，一名清华硕士生从泉州跳楼自杀，震惊全国。

遗书显示，这名清华硕士生因毕业求职不理想，忧郁成疾，虽然曾接受过医院的心理医生的专门治疗，但在回家休养时还是选择了自杀。

清华硕士，曾令多少人羡慕不已。

然而，这样一个年轻而又闪光的生命就这样悄然地消逝了。

与北大学子卖肉、摆地摊一样，这事件对社会产生了极大的震撼，在人们为此扼腕叹息的同时，这血的事实也开始让人们明白：高学历并不能真正解决大学生的求职就业问题，心理咨询也只能暂时缓解心理矛盾，而实质的职业障碍远不能被根除。

解决这一问题的重要途径就是进行职业生涯规划，有了职业生涯规划，就有了奋斗的目标和前进的方向，人生也就不会感到茫然和失落。

对于大学生来说，成功的第一步就是毕业求职，找到适合自己的发展方向。

那么，怎样才能为自己准确定位？

怎样才能在职场上顺利前行？

怎样才能到达成功的彼岸，实现心中的梦想？

本书将给你一个满意的答案，为你的人生掀开新的篇章。

## <<职业生涯规划与管理>>

### 内容概要

初涉职场的你，或许一直有这样的迷茫：不知道什么职位自己能胜任？

摸爬多年的你，曾几何时是否也有如此的疑惑：别人总能平步青云，自己却仿佛一个看客？

那么，请先静下心来，仔细阅读这本书。

职业，这个现在大多数年轻人都需面对的事物。

它不仅是我们生存的基础，更是我们展现自我价值的平台。

它在我们的一生中占据着重要的位置，可以说生命的价值就在于此，因为职业决定着一个人一生的成败得失。

所以，对职业的选择一定要慎重，在选择职业之前一定要好好地规划一番，那么怎样才能好好地规划自己的职业生涯呢？相信你在读完这本书的时候，答案已经了然于胸。

<<职业生涯规划与管理>>

作者简介

汪莉，毕业于东北财经大学，在校期间曾担任校文学社、诗社和《东财大学生》杂志主编、记者等职。

爱好文学创作，尤擅诗歌散文，在全国性比赛中多次获奖。

现从事文字工作，做过策划、编辑、撰稿人，目前已在诸多媒体发表文学作品几十篇。

出版的作品有《我的职业我做主》等。

## <<职业生涯规划与管理>>

### 书籍目录

第一章 揭开职业生涯规划的神秘面纱 第一节 生命的价值在于工作 第二节 走进职业生涯规划  
职业生涯规划的概念 第三节 职业生涯规划的概念及其重要意义 职业生涯规划的概念 职业生涯规划  
选择类型 职业生涯规划的重要意义 第四节 职业规划的步骤和方法 职业生涯规划的基本步  
骤 职业生涯规划的方法 第五节 职业生涯规划的原则 职业选择的原则 职业生涯规划  
的原则第二章 大学生与职业生涯规划 第一节 大学生职业选择特点及存在的问题 当代大学生  
职业选择特点 当代大学生职业选择中存在的问题 第二节 大学生为什么要进行职业生涯规划 职  
业生涯规划真的有用吗? 大学生进行职业生涯规划的重要意义 第三节 大学生职业规划之大学行  
动 第四节 大学生进行职业生涯规划时常见问题及对策 第五节 职业锚对大学生职业生涯规划的  
启示 职业锚的概念和类型 职业锚对大学毕业生职业生涯规划的作用第三章 探索自我 第一节  
价值观探索 价值观概述 价值观探索 .....第四章 认识自我第五章 职业生涯准备第六  
章 职业发涯发展与管理

## &lt;&lt;职业生涯规划与管理&gt;&gt;

## 章节摘录

人与人之间在心理特征方面的异同，主要表现为气质的异同。

气质是性格发展的基础，同样气质类型的人，既可以形成好的性格，也可以走向反面。

比如，多血质的人较为灵敏，这既可以发展成为敏捷灵活的性格，也可以形成粗心大意的缺点。

气质并无好坏之分，与一个人活动的社会价值和成就的高低也无直接关系。

然而，气质与一个人处理问题的方式及反应是有关系的，对所从事的工作的性质和工作效率也都会产生一定的影响。

不同气质类型的人，对待同一件事情的态度和处理方法，可能会迥然不同。

一般来说，气质对人们所从事的职业并不具有决定性的作用，但却对人们的工作性质和工作效率产生影响。

相应地，不同职业对人的气质特点也有一定的要求。

因此，在把性格、兴趣、能力作为职业决策的主要依据时，也要考虑一下个人的气质特点，以便进一步提高职业适应性。

德国心理学家冯特以感情反应的强度和变化速度作为基础，将气质分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种。

胆汁质的人富有旺盛的精力，为人热情、直率。

做事勇敢积极，但情绪明显外露，容易激动，感情用事，脾气暴躁，自制力较差。

他们对工作、生活中遇到的困难能够以自己的意志去克服，但如果短期内不能解决困难，则会情绪低落。

这种人的情感和情绪发生迅速，爆发力好，他们会以极大的热情投身于事业，表现为做事雷厉风行，顽强有力。

他们会克服在达到既定目标道路上的重重困难，但是，一旦精力消耗殆尽，往往对自己的努力失去信心。

胆汁质的人适合做开拓性的工作，如进入商界会有不错的成绩，但是要克服自制力不足的毛病，否则成不了大器。

胆汁质的人不适合从事整天坐办公室或不走动的工作。

导游、推销员、经纪人、节目主持人、演说者、外事接待人员、演员、检察员等职业角色适合他们。

在政府、企事业中，可以担任应急、处理紧急事件的官员。

多血质的人活泼好动，反应敏锐，表情生动，言语富有感染力，表情外露。

他们对一切吸引他们注意的事物都会做出生机勃勃的反应，适合从事多变和多样化的工作。

他们善于交际，适应性强，在群体中比较受欢迎，但做事缺乏持久性，注意力容易转移，可能会因为见异思迁而显得轻浮。

他们是杰出的活动家，对事业有浓厚的兴趣，并能够持续很长的时间，但是，如果工作受挫或需要付出艰苦努力时，热情就会锐减。

多血质的人职业选择较广泛，如政府和企事业单位管理人员、外事工作者、医生、律师、运动员、探险家、新闻工作者、演员、公关与人事等工作都很适合他们。

但多血质的人不适合做细致单调、环境过于安静的工作。

粘液质的人富于理性，但灵活性差，表现为安静稳重，不尚空谈，善于忍耐，但反应缓慢、不够灵活。

他们情感不易发生且不外露，自制力强，能够较好地克制自己的冲动，严格遵守既定的生活秩序和工作制度，适合完成需要较强的意志力和长时间注意力的工作。

粘液质的人有时候情感过于冷淡，行动拘谨，不善随机应变，缺乏创新精神。

他们是最佳的合作者，也是最容易得到上司认同的下属。

通常，他们很难做出惊天动地的大事情，但却是不可缺少的贡献者。

粘液质的人主要适合从事一些固定性强，但需细心谨慎的工作，如出纳、文秘、行政主管、收银员、外科医生、社会活动家、法官等。

## <<职业生涯规划与管理>>

抑郁质的人细心谨慎、感情细腻、较孤僻、善忧思、疑虑重重，缺乏果断。他们的神经过程较弱，不能够忍受太大的精神紧张，即使是微弱的刺激，也会当做较强的作用来感受。

他们情绪体验丰富，常常为一些微不足道的事情动感情。

他们能够与别人很好地相处，胜任别人的委托，能够克服困难，但优柔寡断，面临危险情势紧张、恐惧。

抑郁质的人成为艺术家的比率比较大，但万万别去当运动员，一些需要细心观察和感受的工作也很适合抑郁质的人，如护士、心理咨询师、幼儿教师、校对、质检员等。

应该说，四种气质在工作中各有利弊，没有好坏之分，关键在于认识到自己的优缺点，适当地扬长避短。

一般的人都是好几种气质的混合，只是在这几种气质中，更倾向于其中的一种，在选择职业上，也要根据自己的气质特点来选择合适的职业。

如果在职业的选择过程中，能考虑到自己的气质类型而选择与其相适的职业，就更能发挥优势与特长，取得更大的成就。

气质是一个人与生俱来的，是一个人性形成的基础。

不同气质的人，对同一件事情的反应是完全不同的。

一位心理学家用一个有趣的例子揭示了不同气质的人，在同一情景下的不同反应。

四个不同气质的人去剧院看戏，不幸的是都迟到了。

按照规定，在第一幕开演后就不许观众再进场，只有等到幕间休息时才可以。

多血质的人遇到这种情况，就会想方设法另外找个人口，最后从楼上的小门口里翻了进去；胆汁质的人一定要和检票员争论个不休，认为检票员在为难他，并且非要闯进去不可；粘液质的人则觉得剧院的规定有道理，规规矩矩地守在门外，等待幕间休息；而抑郁质的人则垂头丧气地走回家，边走边感叹自己命运不济，连看戏这种事情也这么倒霉。

如果你是看戏人，你会怎样对待这件事情呢？

瑞士心理学家荣格对气质还做过更深入的研究。

他把人的心态分为外倾型与内倾型两种，它们分别与心理的功能（思维、情感、感觉和直觉）结合起来，构成了各种不同的气质类型。

外倾型的人，心理能量流向客观的外部世界的表象之中，容易把自己投入到对客观对象、人与物、周围环境条件的知觉、思维和情感之中，把注意力集中在与他人交往之中，总是显得活跃和开朗，对周围的一切都很感兴趣；内倾型的人喜欢探索和分析自己的内心世界，一般来说略为孤僻，容易过分地全神贯注于自己的内心体验。

在别人看来，他可能显得冷漠寡言，不喜欢社交。

## <<职业生涯规划与管理>>

### 编辑推荐

请先静下心来，仔细阅读这《职业生涯规划与管理》。  
初涉职场的你，或许一直有这样的迷茫：不知道什么职位自己能胜任？  
摸爬多年的你，曾几何时是否也有如此的疑惑：别人总能平步青云，自己却仿佛一个看客？



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>