

<<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 职业生涯规划抉择类型 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 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 职业生涯规划准备第六章 职业发涯发展与管理

<<职业生涯规划与管理>>

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>