

<<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：9787894360557

10位ISBN编号：7894360554

出版时间：2012-7

出版时间：东软电子出版社

作者：张宪义 张勇

页数：288

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>>

### 内容概要

本教材是一部中西结合、注重实践的大学生职业生涯规划教科书。

全教材共八章，分别介绍了职业生涯规划的大学规划导论、职业生涯发展选择理论、职业倾向自我认知、职业信息收集探索、职业路径科学决策、大学规划实践项目、职业生涯规划评估调整和自我管理常识

。本教材由国内多所高校职业指导教师编辑，他们通过分析当前大学生职业规划、职业适应和职业发展的现实困惑，整合业界最新理论研究成果，以丰富的案例和平实的语言，从理论剖析、成长实践、指导建议等角度系统阐述了大学生职业生涯规划的理论 and 实践，为大学规划和职前准备提供指引。

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章职业发展与规划导论1
第一节职业目标的树立1
一、职业生涯规划的基本概念2
二、生涯规划的意义4
三、目标对成功的作用5
四、职业目标的实现对个体的重要意义7
五、职业目标实现方法——职业生涯规划10
第二节目标规划与成功准备25
一、职业目标与大学规划的关系26
二、职业目标与专业学习的关系29
第二章生涯发展与选择理论33
第一节职业选择匹配理论33
一、帕森斯的特质因素论34
二、罗伊的人格发展理论36
三、霍兰德的职业个性理论39
四、弗鲁姆的择业动机理论49
第二节职业发展阶段理论51
一、金斯伯格的职业意识发展阶段理论52
二、舒伯的终身职业生涯发展理论54
三、施恩的职业生涯发展理论58
四、格林豪斯的职业生涯发展阶段理论60
第三节其他职业规划理论61
一、克朗伯兹的社会学习理论62
二、职业锚理论65
第三章自我探索的方法和内容74
第一节自我探索的方法和内容74
一、自我探索的概念75
二、自我探索对大学生职业生涯规划的意义75
三、自我探索的方法76
第二节性格探索79
一、性格理论与维度划分80
二、性格倾向与职业特质81
第三节兴趣探索97
一、兴趣理论与类型划分99
二、兴趣倾向与职业特质102
第四节技能探索107
一、能力分类与能力获得108
二、能力类型与职业特质113
第五节价值观探索117
一、价值观的分类与澄清119
二、价值观与职业幸福感121
第四章工作世界探索的方法和内容130
第一节探索职业世界的方法130
一、静态资料分析法132
二、动态资料分析法136
三、参与真实情景法138

## &lt;&lt;大学生职业生涯规划&gt;&gt;

- 四、就业人际资源统筹138
- 五、就业信息渠道统筹139
- 第二节工作世界的探索内容141
  - 一、职业的发展变迁142
  - 二、大学生就业市场现状及趋势146
  - 三、探索目标职业的发展路径153
- 第五章职业生涯规划决策165
  - 第一节职业生涯规划概述165
    - 一、职业生涯规划类型166
    - 二、影响职业决策的因素171
    - 三、职业发展决策174
  - 第二节职业生涯规划的原则和方法176
    - 一、职业生涯规划的原则177
    - 二、职业生涯规划的方法179
- 第六章生涯规划设计与分享190
  - 第一节大学生规划书的设计190
    - 一、大学生职业生涯规划设计的意义191
    - 二、大学生职业生涯规划设计的原则192
    - 三、大学生职业生涯规划设计的方法194
    - 四、大学规划书的逻辑196
    - 五、大学规划书的规范198
  - 第二节大学规划的交流与分享206
    - 一、大学规划书的资料分享207
    - 二、大学目标的分享210
    - 三、大学规划方法分享211
- 第七章职业规划的评估调整214
  - 第一节评估方法和评估周期214
    - 一、评估标准215
    - 二、评估的内容216
    - 三、评估周期217
    - 四、评估方法217
  - 第二节调整方法和基本策略219
    - 一、调整的必要性220
    - 二、调整的依据221
    - 三、调整的时机221
    - 四、调整的内容要点222
    - 五、调整的步骤方法224
- 第八章自我管理与发展228
  - 第一节情绪管理228
    - 一、情绪成因229
    - 二、情绪功能232
    - 三、情绪管理234
  - 第二节压力管理242
    - 一、压力测试243
    - 二、压力管理249
    - 三、减压方法253
  - 第三节时间管理256

<<大学生职业生涯规划>>

一、时间观念257

二、时间管理260

第四节人际关系管理266

一、人际交往法则与技巧267

二、人际关系管理270

参考文献276

<<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>