

# 《大学生职业生涯规划导论》

## 图书基本信息

书名：《大学生职业生涯规划导论》

13位ISBN编号：9787811400076

10位ISBN编号：7811400073

出版时间：2008-9

出版社：张建国 浙江工商大学出版社 (2008-09出版)

作者：张建国

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《大学生职业生涯规划导论》

## 前言

在校大学生的职业生涯规划意识与其毕业后顺利择业有一定的关系，与今后长期生活的幸福更有密切联系。目前国内在初等和中等教育阶段忽视学生职业生涯规划意识的培养，不经意间将“考大学”，当作目标来引导学生，大部分考生在高考填报志愿时缺乏深入的个性化思考，多方面的因素造成了很多学生在进入大学后相当长的时间内出现目标不清、规划意识淡薄等问题，这种状态影响了他们的学习热情，更影响了他们对自己所学专业的热爱。一个人职场的成功需要一个职业目标来引导，这个职业目标需要强烈的成就动机去驱使，而这个成就动机是建立在良好的自我认知基础上的，每个大学生都应当思考这些问题：“我是谁？”“我最喜欢做什么？”“我最适合做什么？”“环境允许我做什么？”“我可能会面对什么困难？”“今天我该先做什么？”更早地学习职业生涯规划知识，提高职业生涯规划意识，对于大学生认识自己的优势和劣势，树立正确的价值观，更好地规划自己四年的学习和生活，更主动地学习求职择业技能，更积极地寻求职业实践机会，无疑都具有积极的意义。本书从介绍职业生涯规划的一般理论开篇，细致讲解了职业生涯目标确立和实施分解的基本方法，分析了在职业生涯规划实施过程中如何做好心理调适并规划好自己的四年大学生活，将其落实到每天的时间管理中，最后以分析求职中的一些基本方法和介绍初涉职场的一些基础知识结尾。我们相信，更早地了解这些知识，大学四年的生活安排才能做到有的放矢。

# 《大学生职业生涯规划导论》

## 内容概要

《大学生职业生涯规划导论》主要内容：一个人职场的成功需要一个职业目标来引导，这个职业目标需要：强烈的成就动机去驱使，而这个成就动机是建立在良好的自我认知基础上的，每个大学生都应当思考这些问题：“我是谁？”“我最喜欢做什么？”“我最适合做什么？”“环境允许我做什么？”“我可能会面对什么困难？”“今天我该先做什么？”更早地学习职业生涯规划知识，提高职业生涯规划意识，对于大学生认识自己的优势和劣势，树立正确的价值观，更好地规划自己四年的学习和生活，更主动地学习求职择业技能，更积极地寻求职业实践机会，无疑都具有积极的意义。

《大学生职业生涯规划导论》从介绍职业生涯规划的一般理论开篇，细致讲解了职业生涯目标确立和实施分解的基本方法，分析了在职业生涯规划实施过程中如何做好心理调适并规划好自己的四年大学生活，将其落实到每天的时间管理中，最后以分析求职中的一些基本方法和介绍初涉职场的一些基础知识结尾。

# 《大学生职业生涯规划导论》

## 书籍目录

第一章 理论初识篇第一节 职业与职业生涯一、职业的意义二、职业的可选择性三、职业生涯的规律性第二节 职业生涯规划的基础理论一、罗的亲职影响理论二、金斯伯格和舒伯的职业发展理论三、克朗伯兹的社会学习理论四、霍兰德的人格—职业类型匹配理论五、施恩的职业锚理论第二章 确立目标篇第一节 认识自我是前提一、我是谁？二、我喜欢做什么？三、我能做什么？四、我能否成功？五、我的工作效率和成长速度怎样？第二节 分析环境是基础一、大学生的就业形势和政策二、我的家庭、教育背景三、我的社会资本四、我的目标城市第三节 探析职场是手段一、职业发展趋势二、就业信息的获取三、职业要求第四节 明晰目标是过程一、职业生涯发展路线的选择二、职业目标的确定第三章 实施分解篇第一节 实施职业生涯准备一、学习知识二、提升能力三、培育素质第二节 职业生涯规划评估与修订一、职业生涯规划评估与修订的意义二、职业生涯规划评估与修订的实施第三节 职业生涯规划具体化一、职业生涯规划具体化的意义二、职业生涯规划具体化的途径三、职业生涯规划具体化的原则第四章 自我激励篇第一节 用认知影响行动一、归因二、自我效能感三、短缺效应四、公开承诺效应第二节 用潜意识营造激情一、潜意识有什么用二、潜意识为什么会这么神奇三、怎样利用自己的潜意识第三节 警惕从众心理一、从众心理的作用有多大二、人们为什么会选择“从众”三、怎样利用自己的从众心理第五章 协调发展篇第一节 用心体会大学一、体会大学给你带来什么二、体会在大学应该做些什么第二节 理清规划思路一、大学生四年规划的总体特征二、四年规划经历的一般阶段三、四年规划的一般步骤四、四年规划应仔细考虑自身特点五、对考研、考证应该有全面考虑第三节 学会时间管理一、时间管理的内涵二、时间管理的基本理念三、提高自己的时间管理能力第六章 顺利求职篇第一节 获取就业信息一、就业信息概述二、就业信息的收集三、就业信息的处理第二节 投出你的简历一、企业招聘的一般流程二、求职信的制作三、简历的制作第三节 从容应对面试一、面试概述二、面试前的准备三、面试技巧四、面试常见问题与对策五、面试礼仪第七章 初涉职场篇第一节 提高为人处世能力一、理解为人处世能力的意义二、学习与人融洽相处的方法第二节 尽快融入团队一、了解新环境二、融入新团队三、尽快进入职业角色第三节 更好地与他人合作共事一、努力给他人留下好印象二、小事、杂事做利索三、全力做好领导交办的每一件任务四、多倾听，勤观察，多做事，少说话，常点头五、不偏交，避免卷入派系纠葛六、及时了解各方对自己的评价第四节 懂得保护自己一、企业劳动合同概述二、企业劳动合同的订立三、劳动安全卫生四、社会保障附录附录一：国内主要人才测评机构网站与就业网站附录二：大学生职业生涯设计大赛作品附录三：《中华人民共和国合同法》参考文献

## 章节摘录

一、罗的亲职影响理论罗的亲职影响理论以亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）的需要层次理论为基础，该理论认为，由于儿童早期的经历会对一个人的人格造成很大影响，所以儿童期的需要满足经验可影响个人的职业选择与职业行为。因为儿童期的需要满足主要通过父母来实现，所以罗提出了亲子互动模式，将亲子关系分为三种类型，即依赖型（包括从过度保护到过度要求）、回避型（程度可从忽视到拒绝）和接纳型。罗认为，不同的亲子关系类型会对职业选择产生不同的影响。根据罗的理论，你所选择的工作反映了你儿时的家庭心理氛围。如果你的家庭温暖、慈爱、接纳或过度保护，你可能会选择服务、商业、组织、文化和艺术娱乐等与人打交道的工作；如果你经历的家庭氛围是冷漠、忽视、拒绝或过度要求的，你可能会选择技术、户外、科学之类与物体、动植物而非与人打交道的职业。罗与其他研究者将这一理论用于测试和研究，结果表明，儿时经历与成年后职业选择的关系并不像罗想象的那样密切，父母的行为方式不像理论中那样单一和绝对。罗的理论的另一缺陷是未考虑从儿时到成年就职之间人的正常发展所经历的许多事件。尽管有缺陷，罗的理论仍十分重要，因为她的模型最早提出人格因素、儿时事件、父母影响和心理需求会影响职业选择。

二、金斯伯格和舒伯的职业发展理论埃利·金斯伯格（Eli Ginzbeig）等人与唐纳德·舒伯（Donald Super）的职业理论基于人人均会经历的人生发展阶段。金斯伯格认为，职业发展是长期的过程，他和一批研究者根据1951年一系列针对美国中上层白人男性所进行的职业选择研究的结果，认为职业选择是一个由六至十个阶段组的发展性历程：从出生到11岁是“幻想期”，12岁至17岁是“尝试期”（又可分为兴趣、能力、价值和过渡四个阶段），17岁以后是“现实期”（可分为探索、固化、明确三个阶段）。唐纳德·舒伯发展了金斯伯格等人的理论，认为个体在能力、兴趣和人格特征方面均有不同的特征，而每种职业均要求特殊的能力、兴趣与人格特征，但两者之间并非是绝对的单一对应关系，而是具有较大的弹性。也就是说，一方面，每个人均适合从事多种职业；另一方面，也容许不同的人从事同一种职业。在此基础上，他提出了个人生涯发展可以分为成长阶段（分前职业期、幻想期、兴趣期和能力期）、探索阶段（分尝试期、过渡期、试验期）、确立阶段（分稳定期和前进期）以及维持与衰退阶段（分衰减期和退休期）。每一个阶段的发展过程，是个人与社会环境之间、自我概念与现实之间不断调适的过程，所以每个阶段对于个体来说都有不同的职业发展任务。

# 《大学生职业生涯规划导论》

## 编辑推荐

《大学生职业生涯规划导论》由浙江工商大学出版社出版。

# 《大学生职业生涯规划导论》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)