

# 《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：9787811236521

10位ISBN编号：7811236524

出版时间：2009-6

出版社：清华大学出版社

作者：石建勋 编

页数：353

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)

## 前言

职业对我们大多数人来说，都是生活的重要组成部分。但是，职业既不像家庭那样成为我们出生后固有的独特的社会结构，也不像货架上的商品可以供我们随意挑选。它更像一位朋友或一位合作伙伴，既存在，又不一定在眼前。与职业结识不乏机缘，但更需要自我的设计和自我的奋斗。职业是一个人安身立命之本、施展抱负之基、成就自我之途。当一个人步入职场的第一天，他就开始书写并度量着他的职业生涯；进入职场之前的时光，也不过是为选择职业做着准备和积累；当一个人退离职场所开始安度晚年时，他仍会发现几十年的职业生涯早已在他身上打下了不可磨灭的职业印记，伴随他的一生。虽然我们要在职业生涯中度过我们的大部分人生，虽然我们天天从事着自己的职业，但我们很少去深究职业、职业生涯这些概念的含义是什么。在日常生活中，不了解这些概念对我们的职业和职业生涯似乎并没有多大影响，但当我们把职业生涯作为一个特定的学术和实践领域进行研究时，探讨这些基本概念的含义，就成为我们的首要任务。大学生和研究生的自主就业、职业发展一直是社会各界关注的热点。大体上说，大学生的就业形势随着社会的改革发展，经历了20世纪90年代初的计划分配阶段、20世纪90年代末期前后的双向选择阶段以及现在多元化的就业选择，即自主择业、双向选择、竞聘上岗、自主创业相结合阶段。职场的这种变化在加大职业压力的同时也激发了大学生们的职业活力，迫使大学生们对自己的职业生涯作出理性的规划。近年来，随着MBA、招生面的扩大，MBA学生也面临着严峻的就业形势，MBA们也很有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识与了解，找出自己感兴趣的领域，确定自己能干的工作即优势所在，明确切入社会的起点以及提供辅助支持、后续支援的方式，其中最重要的是明确自我人生目标，即给自我人生定位。自我定位，规划人生，就是明确自己“我能干什么？”、“社会可以提供给我什么机会？”、“我选择干什么？”、“我怎么干”等问题，使理想可操作化，为介入社会提供明确方向。人活着不仅仅是为了工作，更主要的是实现身心健康和生活快乐的目标。职业成功、财富增长、心理健康、快乐生活视角下的生涯规划与管理，不仅包括一个人的学习，对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休，也包括个人的财富增长、心理健康、快乐生活等多方面内涵。而与此相关的生涯管理是一个长达一生的过程，它能够使一个人认识、管理自我的职业历程，处理好家庭、工作、组织等之间的关系，在职业发展的同时实现身心健康和生活快乐的目标。本书结合时代发展特征和当代大学生和研究生自身特点，全方位多视角地介绍了一些职业生涯规划与管理的基本知识和基本方法，其中包括职业生涯心理健康的自我调适、性格、气质测评与职业定位、自我管理、情商与人际关系能力提高、生涯规划与投资理财、个人和组织的职业生涯规划与管理等全新的生涯规划知识和实践案例，有助于读者对职业选择、人生成就、健康快乐、投资理财等一系列问题通盘进行合理规划。本书内容新颖、涉及面广、信息量大，案例丰富、生动明了，不仅适合各类在校生学习使用，也非常适合社会上广大中、青年工作者进行职业生涯的自我设计时的学习参考使用，也可以供相关领域的政府、企事业单位职能部门管理干部、理论研究工作者参考阅读。本书是在总结前人成果的基础上编写而成的，在编写过程中，参考借鉴了许多研究成果、教材、著作和教学案例，参考了大量的中外媒体报道和专家评论，为使本书尽量规范和严谨，本书在书后列出了有关的参考文献，书中也尽可能地对一些引用材料出处做了注明。

# 《职业生涯规划与管理》

## 内容概要

《职业生涯规划与管理》结合时代发展特征和当代大学生、研究生自身特点，全方位多视角地介绍了一些职业生涯规划与管理的基本知识和基本方法，其中包括职业生涯心理健康的自我调适、性格、气质测评与职业定位、自我管理、情商与人际关系能力提高、生涯规划与投资理财、个人和组织的职业生涯规划与管理等全新的职业生涯规划知识和实践案例，有助于读者对职业选择、人生成就、健康快乐、投资理财等一系列问题通盘进行合理规划。

《职业生涯规划与管理》内容新颖、涉及面广、信息量大，案例丰富、生动明了，不仅适合各类在校学生学习及MBA作为教材使用，也非常适合社会上广大中青年工作者进行职业生涯的自我设计时学习参考使用，也可作为相关领域的理论研究工作者、有关管理人员和关心职业生涯规划的有识之士参考阅读。

## 书籍目录

第1章 职业生涯规划与管理的基本理论1.1 职业的基本概念1.2 职业生涯规划的基本知识1.3 职业生涯规划发展与选择理论1.4 职业生涯规划理论本章小结复习思考题案例1：大为择业与就业后的困惑案例2：三位职场人士的职业发展困惑第2章 职业生涯规划与自我认知2.1 如何进行自我认知和自我测评2.2 职业需要的自我认知2.3 职业兴趣的自我认知2.4 职业价值观的自我认知2.5 职业人格的自我认知2.6 职业能力的自我认知本章小结复习思考题案例1：某公司一员工的I6PF测评结果及评价案例2：乔安娜的职业兴趣第3章 个人职业生涯规划与管理3.1 个人职业生涯规划设计3.2 个人职业生涯规划管理3.3 管理者的自我职业生涯规划本章小结复习思考题案例1：邹其芳的职业生涯规划设计案例2：频繁跳槽者为什么更要注重职业规划第4章 组织职业生涯规划4.1 组织职业生涯规划的内涵与功能4.2 职业生涯规划实务操作本章小结复习思考题案例1：阿莫可公司的职业管理系统案例2：沈阳华为公司的员工职业生涯规划与梯队建设第5章 职业规划与大学生就业5.1 大学生的职业生涯规划5.2 大学生职业规划与充分就业的现实选择5.3 大学生择业的基本素质要求本章小结复习思考题案例1：几个大学生有关职业规划的切身体会案例2：Jenny五年换了十几份工作第6章 求职择业的方法与技巧6.1 如何选择第一份职业6.2 参加人才市场的方法与技巧6.3 简历的写作方法与技巧6.4 参加面试的方法与技巧6.5 签约与报到6.6 如何迅速适应职业角色本章小结复习思考题案例1：大学生择业心理失衡案例十则案例2：毕业五年的小何为什么还缺乏专业能力第7章 MBA学生的职业规划7.1 MBA学生的职业生涯规划调查7.2 社会需要什么样的MBA学生7.3 MBA学生职业规划应该注意的问题本章小结复习思考题案例1：同济大学MBA杨威的职业规划案例2：北大MBA杨洪青——另类职业经理人第8章 生涯心理健康与自我管理8.1 心理健康与生涯规划8.2 心理健康的自我调适8.3 如何战胜职业心理压力8.4 树立使自己心理健康的正确理念8.5 如何进行自我管理8.6 如何培养毅力战胜挫折本章小结复习思考题案例1：李嘉诚谈自我管理案例2：高薪为什么缺少幸福感第9章 情商与处理职场人际关系能力9.1 情商的概念与作用9.2 如何提高认知他人的能力9.3 提高自我激励能力9.4 提高自我情绪控制调节能力9.5 建立良好人际关系的原则与方法本章小结.....第10章 投资理财基本知识第11章 职业生涯与投资理财规则参考文献

第1章 职业生涯规划与管理的基本理论 乔治·萧伯纳有过这样一段名言：“征服世界的将是这样一些人：开始的时候，他们试图找到梦想中的乐园，最终，当他们无法找到时，就亲自创造了它。”职业对大多数人来说，都是生活的重要组成部分。但是，职业既不像家庭那样成为我们出生后固有的独特的社会结构，也不像货架上的商品可以供我们随意挑选。它更像一位朋友或一位合作伙伴，既存在，又不一定在眼前；与其结识不乏机缘，但更需要自我的设计和自我的奋斗。职业是一个人安身立命之本、施展抱负之基、成就自我之途。当一个人步入职场的第一天，他就开始书写并度量着他的职业生涯；进入职场之前的时光，也不过是为选择职业做着准备和积累；当一个人退离职场所开始安度晚年时，他仍会发现几十年的职业生涯早已在他身上打下了不可磨灭的职、印记，伴随他的一生。虽然我们要在职业生涯中度过我们的大部分人生，虽然我们天天从事着自己的职业，但我们很少去深究职业、职业生涯这些概念的含义是什么。在日常生活中，不了解这些概念对我们的职业和职业生涯似乎并没有多大影响。但当我们把职业生涯作为一个特定的学术和实践领域进行研究时，探讨这些基本概念的含义，就成为我们的首要任务。

# 《职业生涯规划与管理》

## 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)