

# 《大学生活与职业生涯规划》

## 图书基本信息

书名：《大学生活与职业生涯规划》

13位ISBN编号：9787564801113

10位ISBN编号：7564801115

出版时间：2010-1

出版社：湖南师范大学出版社

页数：328

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大学生活与职业生涯规划》

## 前言

古人云：预则立，不预则废。先辈曾教导我们：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”一个没有规划的人生，就像在茫茫大海中漂泊的小舟，不知驶向何方；一个没有规划的人生，就像一场没有球门的足球赛，一顿乱踢。有人这样形容大学生活：大一“彷徨”，刚考上大学，虽然如释重负，却不知道新的目标在哪里，失去了前行的动力，感到十分困惑与迷茫，有如“秦皇岛上打鱼船，一片汪洋都不见，知向谁边？”大二“呐喊”，过完大一，一些大学生感觉心中对大学的美好憧憬与现实反差太大，有种失落感，开始牢骚满腹，对什么都看不顺眼，大声呐喊，以发泄对现实的不满；大三“伤逝”，一晃三年就要过去了，蓦然回首，却悔恨几年大学生活一无所获，因而发出“逝者如斯夫”的感叹；大四“朝花夕拾”，弹指一挥间就要毕业了，回忆四年大学生涯，小有收获，猛然醒悟，却已悔之晚矣，时光不能倒流，此时此刻，只能收拾心情，打点行囊，准备奔赴远方，开始人生新的征程。这样的场景一次又一次地在我们眼前流淌：同一所大学，同一个年级，甚至同一个专业、同一个班级，起点相同，然而四年大学毕业时，结果却大不一样：有的同学被保送到国内外知名高等学府继续深造，意气风发；有的同学考取国家机关公务员，豪情满怀；有的同学即将奔赴知名企业，壮志凌云；有的同学驰骋基层，如鱼得水，一路春风；而有的同学，则面对一次又一次挫折和失败，一蹶不振，整天唉声叹气，怨天尤人，马上就要毕业离校了，却一无所获：考研落榜，考“公”失败，工作没有着落，似乎无情地被命运之神所抛弃，茫茫然不知路在何方。而10年、20年后，差距则越来越大：有的成为知名科学家、知名企业家、知名艺术家或重要部门的领导，成为国家的栋梁之材和社会主义市场经济建设的中坚力量，而有的则过着无所适从、庸庸碌碌的生活：上班混日子，下班搓麻将，或者到处漂泊，连生活都没有着落，甚至为柴米油盐发愁。

# 《大学生活与职业生涯规划》

## 内容概要

《大学生活与职业生涯规划》内容包括：职业生涯规划导论、职业生涯规划的基本理论及常用工具与方法、职业生涯规划的方法和步骤、自我探索、工作世界探索、确立目标制订规划、职业生规划的实施、反馈评估与调整、职业素质与职业生涯规划决策。

# 《大学生生活与职业生涯规划》

## 书籍目录

第一章 职业生涯规划导论第一节 什么是职业生涯规划第二节 影响职业生涯发展的因素第三节 大学生生活与职业生涯发展的关系及其影响第四节 职业生涯规划的意义第二章 职业生涯规划的基本理论及常用工具与方法第一节 职业选择理论第二节 职业发展阶段理论第三节 职业生涯规划常用工具与方法第三章 职业生涯规划的方法和步骤第一节 职业生涯规划的原则第二节 职业生涯规划的方法和步骤第三节 大学生职业生涯规划应注意的问题第四章 自我探索第一节 自我探索与大学生涯发展第二节 认识自我的维度与方法第三节 职业能力探索第四节 气质与性格探索第五节 职业适应性测量第六节 职业兴趣探索第七节 职业价值观探索第八节 个人特质与职业的关系第五章 工作世界探索第一节 了解职业第二节 认识工作世界第三节 探索工作世界的方法与途径第六章 确立目标制订规划第一节 确立目标第二节 制订大学期间的学业规划第三节 制订大学期间的生活成长规划第四节 制订大学期间的社会实践规划第七章 职业生涯规划的实施、反馈评估与调整第一节 大学生职业生涯发展目标的调整与评价第二节 大学期间学业规划的实施、反馈评估及调整第八章 职业素质与职业生涯决策第一节 职业素质第二节 职业生涯决策的基本理论和方法第三节 职业抉择的策略附录I 大学生职业生涯拓展训练附录 大学生职业生涯规划表附录 湖南师范大学本科学生综合素质测评办法参考文献后记

# 《大学生生活与职业生涯规划》

## 章节摘录

格林豪斯认为，职业生涯是“贯穿于个人整个生命周期的、与工作相关的经历的组合”。他强调职业生涯的定义既包含客观部分，例如工作职位、工作职责、工作活动以及与工作相关的决策，也包括对工作相关事件的主观知觉，例如个人的态度、需要价值观和期望等。一个人的职业生涯通常包括一系列客观事件的变化以及主观知觉的变化。一个人可以通过改变客观的环境，如转换工作或者改变对工作的主观评价如调整期望来管理自己的职业生涯。因此：与工作相关的个人活动及个人对这些活动所做出的主观反应都是其职业生涯的组成部分，必须把两者结合起来，才能充分理解一个人的职业生涯。同时，这个定义也包含着这么一个意思：随着时间的推移，职业生涯是不断向前发展的，并且无论从事何种职业，具有何种晋升水平，工作模式的稳定性如何，所有人都拥有自己的职业生涯。

格林豪斯还强调个人、组织和环境对个人工作生命周期的影响和重要性。个人在职业生涯过程中所做的关于工作和职业方面的选择，在很大程度上取决于个人以及组织内部的力量，当然，其他外部力量（如社会、家庭、教育体系）也起了很重要的作用。一方面，个人受其技能、知识、兴趣、能力、态度、价值观、个性和生活环境等的影响而做出特定的工作选择；另一方面，组织为个人提供工作及相关信息，以及个人可以在将来谋求其他工作的机会和条件也影响着个人职业选择和职业生涯的发展

。 ……

# 《大学生活与职业生涯规划》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)