

《伴随你成长》

图书基本信息

书名：《伴随你成长》

13位ISBN编号：9787111247388

10位ISBN编号：7111247388

出版时间：2008-10

出版社：机械工业出版社

作者：蒋爱丽

页数：222

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

《伴随你成长》

前言

大学毕业生个性化职业指导咨询及推荐服务工作历年得到北京市政府、教委和北京高校毕业生就业指导中心领导的高度重视，北京高校毕业生就业指导中心以此作为工作的本职，为用人单位、毕业生和学校开设日日敞开的双选市场、时时接待的职业指导咨询平台，帮助学生找到合适的工作，帮助用人单位找到适合的学生。职业指导咨询使学生提高了就业能力，不仅通过我们的推荐，而且通过我们的帮助让更多的学生依靠自己的能力找到了工作，得到了发展，特别是为家庭困难的未就业毕业生开展了深入的咨询服务，对学生、家庭、社会各方面的影响越加明显。从2004年至今，我曾在北京高校毕业生就业指导中心建立的大学生就业之家接待了数千名来咨询的学生。写这本书是我做大学生职业咨询工作多年的夙愿。我想通过本书真实地告诉那些想了解职业咨询的人们，我们是怎样作大学生就业咨询的，咨询对大学生就业成长有什么帮助；希望那些在就业大潮中需要帮助的毕业生，能够从相应的案例中得到启迪；想给那些与我一样在尽心尽力地作大学生咨询服务而进行艰辛探索、承受巨大压力的就业指导老师、辅导员一些借鉴；想给那些关心我们的领导一个展示，让他们看到有一批大学生就业指导、职业规划人员，以神圣的社会责任感、甘心奉献的工作精神、专业的工作方法、满腔的职业热情奉献着创造性的劳动过程和成果。本书列举的案例全部来自我的咨询实录，我把大学生咨询的带有共性的问题、具有普遍意义的咨询个案总结汇编，反映出学生与就业指导老师更真实的互动过程，既可以使学生、老师对号入座。

《伴随你成长》

内容概要

《伴随你成长:大学生就业咨询实录》汇集了作者在北京高校毕业生就业指导中心大学生就业之家开展职业咨询工作的真实记录。在《伴随你成长:大学生就业咨询实录》的每个真实案例中，每个求职的大学生都可以找到自己曾经有的或者即将面临的困惑。这《伴随你成长:大学生就业咨询实录》可以帮助广大毕业生排忧解难，笑面职场；同时，《伴随你成长:大学生就业咨询实录》也为就业指导老师和辅导员提供了完整的案例范本。这些案例涵盖了学生在求职就业各个阶段可能碰到的问题，也反映了大学生就业指导老师在开展大学生职业咨询时艰辛探索的心路历程。

《伴随你成长:大学生就业咨询实录》主要包括职业规划、就业准备、择业策略、求职方法、心理调适、权益保护、职业适应、实习创业等内容，每部分的标题简单地说明了本案例所要解决的主要问题和矛盾所在，信息明确。

《伴随你成长》

作者简介

蒋爱丽，全球职业规划师，国家职业指导师，红军时期革命老干部子女。曾任北京高校毕业生就业指导中心职业咨询部负责人、就业指导与市场部副主任，主要从事大学生就业现场咨询、个性咨询、校园咨询、就业推荐、代理招聘咨询等工作。2005年在大学生就业之家创办了职业指导面谈室，推出了“咨询+测评+培训+推荐”四位一体的职业指导模式。2006年组建职业咨询部，并创建了北京高校大学生职业指导专业咨询志愿服务团，组织开展了就业指导校园讲座、职业规划服务暨未就业毕业生帮扶计划等系列活动。参与编写了《大学生职业生涯规划咨询案例教程》，参与了“大学生就业力诊断系统”、“职业学校职业指导模式”等课题的申报及研发工作。

书籍目录

前言	绪言	第1编 职业咨询实操录	第1章 职业规划	1.1 职业规划要趁早 ——高中生怎样合理报考大学专业	1.2 职业规划不是算命 ——家长怎样帮助孩子报考大学专业	1.3 及时补救，为所未晚 ——在校生怎样处理专业与就业倾向的冲突	1.4 职业方向明确，学习热情高涨 ——在校生怎样思考职业方向	1.5 目标决定行动，行动决定成功 ——怎样认清考研与就业的关系	1.6 高处不胜寒 ——研究生怎样使就业之路更辉煌	1.7 赚到第一桶金 ——大学生怎样作职业设计	1.8 准确的自我定位+不懈的自我完善=成功 ——已就业学生怎样重新定位									
		第2章 就业准备	2.1 向社会推销自己的第一步 ——怎样找到一份合适的实习工作	2.2 实习效果看得见 ——怎样让实习发挥最大效益	2.3 内在与外在的统一 ——实习时怎样表现自己	2.4 勇于探索，发现真我 ——怎样通过实习认识自己	2.5 女子当自强 ——女大学生怎样作好就业准备	2.6 专业知识是大学生求职的优势 ——怎样认识自己所学专业的就业前景	2.7 就业形势细分析 ——大学生怎样认识专业	2.8 优势在于适合 ——大学生怎样才能具备在外企工作的能力	2.9 摆脱求职十字路口的迷茫 ——大学生怎样确定就业方向	2.10 充分发挥个人优势，积极主动出击 ——留学生怎样在国内作好就业准备	2.11 认清个人优势，作好就业定位 ——优秀生怎样作就业准备	2.12 打造自己的优势（一） ——非名校学生怎样作就业准备	2.13 打造自己的优势（二） ——非主流专业学生怎样作就业准备	2.14 任重道远，重振雄风 ——考研失利后的学生怎样作就业准备				
			第3章 择业策略	3.1 鱼和熊掌不可兼得 ——怎样在两个优秀企业中作选择	3.2 国企，想说爱你不容易 ——怎样选择第一份工作	3.3 签约国企是鸡肋还是机会 ——怎样积极应聘国营企业	3.4 识时务者为俊杰 ——怎样面对多种就业选择	3.5 矛盾中的定位 ——毕业生怎样应对市场对职业方向的冲击	3.6 退一步海阔天空 ——女大学生怎样走出就业障碍	3.7 优势在于发挥 ——民办院校学生怎样认清自己的择业优势	3.8 急功近利，错失良机 ——怎样摆脱择业短视造成的就业困境	3.9 和谐就业 ——怎样处理家长与毕业生的就业冲突	3.10 拓宽视野，寻求机会 ——怎样选择就业地域（一）	3.11 拓宽视野，寻求机会 ——怎样选择就业地域（二）	3.12 成功在于坚持 ——特殊专业学生怎样择业	3.13 行则常常至 ——特殊师范生怎样择业	3.14 拓宽思路，积极行动 ——文艺类专业学生有怎样的就业渠道	3.15 发现优势，扬长避短 ——军校毕业生怎样择业	3.16 难走寻常路 ——大龄毕业生怎样择业	
			第4章 求职方法	4.1 把握求职中的可控因素 ——怎样写主动型简历	4.2 重要的第一印象 ——怎样改变求职形象	4.3 清楚自己的定位 ——怎样才能面试成功	4.4 自信建立在充分了解的基础上 ——怎样使面试有效	4.5 知己知彼，百战不殆 ——怎样作好面试准备	4.6 以柔克刚 ——怎样面对尴尬问题	第5章 心理调适	5.1 结业生和肄业生勇敢就业 ——怎样克服挫败心理	5.2 走出消极心态，树立求职信心 ——怎样排解抑郁心情的困扰	5.3 找到个人优势，克服自卑情绪 ——怎样克服自卑情绪（一）	5.4 走出非名校的阴影 ——怎样克服自卑情绪（二）	5.5 面对现实，积极进取 ——怎样避免消极逃避心理	5.6 肯定自己，承受求职挫折 ——怎样正视挫折遭遇	5.7 前面就是艳阳天 ——怎样避免求职迷茫与困惑	5.8 始终坚定求职信念 ——怎样作好求职的心理准备	5.9 突破社会对女生的刻板印象 ——女生怎样调适就业心理	
		第6章 职业适应	6.1 经受职场考验 ——怎样顺利度过职场适应期	6.2 只有职业稳定才可追求职业发展 ——怎样掌握自己的工作发展机会	6.3 让理想照进现实 ——怎样适应工作环境	第7章 权益保护	第8章 自主创业	第2编 我在大学生就业之家开展职业咨询的探索与实践	参考文献											

章节摘录

第1编 职业咨询实操录 第1章 职业规划 1.3 及时补救，为所未晚 ——在校生怎样处理专业与就业倾向的冲突

【导语】 帅气、阳光的男生小然，现在就读于首都经贸大学大兴校区经济学专业本科二年级，在校内校外都是活跃分子。初中时的小然就做过导游，也曾经帮助父亲的公司作过营销；上大学后，他担任了学生会的体育部部长，同时还积极参加外联部、文娱部等组织的各种活动，干得都非常出色。但一提到自己的专业，他的神情马上黯淡了。想到今后的就业，他着急地问：我该怎么办呢？为了这个问题，他专程来到大学生就业之家咨询。

【咨询台】 小然：老师，我真的非常郁闷！自从上了大学，我一直不喜欢自己所学的专业，每天都浑浑噩噩地上课，根本不知道学的是什么；到了考试的时候，也只是应付而已，致使所有的成绩都很差，甚至还有几科不及格。再这样下去，我可能连毕业都有困难了，您说我现在该怎么办呢？

蒋老师：听了你的情况，我很理解你对未来的担忧心情，也能感觉你是对自己负责任的大学生。但是我有一些感到困惑的地方，既然知道前途充满困难，那是什么阻挡了你改变自己呢？

小然：怎么说呢，大学里所学的专业并不是我的第一选择。当初家长反复跟我说这个专业如何如何好，最后就只有屈服于他们了。其实我根本就不喜欢，在学习的时候，自己内心会有一种反感，好像非要证明父母的选择是错误的，就要跟他们对着干。我非常喜欢管理、市场营销和社会活动，所以积极地参加学校的学生活动、加入学生会，在这些事情上享受着成功的喜悦，同时也逃避着专业课给我的失败感，非常矛盾。我也知道，这样下去，最后会害了自己，但是就是改变不了自己的想法，控制不了自己的行为……

蒋老师：你不喜欢现在的专业而喜欢其他的，是否还有其他更深的原因呢？愿意深入探索吗？

小然：嗯，当初之所以接受父母的建议，是因为我以为学经济能帮助我以后做生意，没想到课程不实际，研究曲线、概率等，枯燥乏味、非常难懂，而且实用性差。……

《伴随你成长》

编辑推荐

《伴随你成长：大学生就业咨询实录》是作者在“大学生就业之家”近4年时间内开展大学生职业咨询工作的总结，例举的案例全部来自作者的咨询实录，把大学生咨询的带有共性的问题、具有普遍意义的咨询个案总结汇编，反映出学生与就业指导老师更真实的互动过程，既可以使学生、老师对号入座，在相应的案例中得到启发，又可以使学生感受到在他们困惑时，有老师在帮助他们，减轻了学生的就业压力。

《伴随你成长》

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