

# 《职业生涯规划》

## 图书基本信息

书名：《职业生涯规划》

13位ISBN编号：9787504584618

10位ISBN编号：7504584614

出版时间：2010-6

出版社：中国劳动社会保障出版社

作者：中国就业培训技术指导中心 编

页数：101

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)

# 《职业生涯规划》

## 内容概要

《职业生涯规划》内容简介：实现国家高技能人才队伍建设中长期战略目标，造就数以千万计的高技能人才，搞好培养和培训是基础。为了更多更好更快地培养技师和高级技师，我们在技工院校培养高级工的基础上试点探索培养预备技师，创新培养模式，在提升高技能培训质量的基础上，大力扩展高技能人才后备资源。预备技师职业功能模块课程体系四个专业的教材正是在此背景下，按照试点的指导思想编写出版的。可谓适逢其时，应运而生。

# 《职业生涯规划》

## 书籍目录

项目一 职业生涯规划人物访谈 一、案例分析 二、信息收集 1. 生涯人物访谈法 2. 网络信息搜索法 三、计划与实施 1. 脑图 2. 准备活动 【活动1】职业认知 【活动2】绘制生命彩虹图 3. 项目训练 【任务1】生涯人物访谈（技术主管） 【任务2】生涯人物访谈（企业HR经理） 四、项目考核 【考核1】完成职业信息调查表 【考核2】完成职业生涯规划路径分析表 【考核3】完成《职业生涯规划人物访谈总结报告》

项目二 汽车维修行业职业群调查 一、案例分析 二、信息收集 1. 调查方法及内容 2. 职业群的划分 3. 工作任务与职业能力对照 4. 行业特征及人才要求 三、计划与实施 1. 脑图 2. 项目训练 【任务】完成汽车维修行业职业群调查表 四、项目考核 【考核】完成《汽车维修行业职业群调查报告》

项目三 制定职业能力提升方案 一、案例分析 二、信息收集 1. 职业价值观 2. 职业兴趣 3. 性格 4. 技能 三、计划与实施 1. 因果图 2. 准备活动 【活动1】价值观大拍卖 【活动2】兴趣岛 【活动3】我的成就清单 3. 项目训练 (1) 【测评一】完成职业价值观测试量表 (2) 【测评二】完成MBTI性格类型测试量表 (3) 【测评三】完成霍兰德职业兴趣测验量表 【任务1】完成自我分析与评估汇总表 【任务2】自身价值观的选择 【任务3】兴趣类型的匹配 【任务4】职业能力差距对照 四、项目考核 【考核】完成《个人职业能力提升方案》

项目四 制定职业生涯规划 一、案例分析 二、信息收集 1. 生涯决策 2. 生涯决策工具 3. 时间管理 三、计划与实施 1. 脑图 2. 准备活动 【活动】根据招聘广告制订求职目标计划 3. 项目训练 【任务1】填写生涯决策平衡方格单 【任务2】依照SWOT分析法，进行个人职业决策分析 四、项目考核 【综合考核】《个人职业生涯规划报告》附件 附件1：职业价值观测试量表 附件2：MBTI性格类型测试量表 附件3：霍兰德职业兴趣测验量表

## 章节摘录

(2) 六种职业兴趣类型的关系 通常，个体不仅仅只具备其中一种职业兴趣类型，而是多种职业兴趣类型的混合体。个体从这六种兴趣类型中挑选三种突出兴趣类型，按主次进行排序，便可得到其职业兴趣类型代码。个体的三种突出的兴趣类型存在着三种关系：相邻关系、相隔关系和相对关系。

相邻关系是指两代码处于六边形相邻的顶点，如As、Ec、sE等。这表明两者具有极强的相似性和相关性。如数控专业的某同学经过细致的自我分析和量表测试，得出其职业兴趣类型为：RCI，这三个代码在六边形中处于相邻关系。

相隔关系是指两代码处于六边形相隔的顶点，如AE、sC、RA等。这表明两者具有较小的相关性。相对关系是指两代码处于六边形相对的顶点，如SR、AC、EI。这表明两者的特征是完全相反的。

如果个体经过分析，发现自己的兴趣特征所代表的代码是相邻或相隔的关系，这说明职业个性具有一致性；如果兴趣特征所代表的代码是相对关系，则表明职业兴趣比较矛盾、混乱，需要重新进行自我探索，最终达成一致。

总之，不同兴趣特征的个体适合不同的工作岗位，不同职业对工作者兴趣的要求也不尽相同。比如汽车维修技术员一职要求工作者细心、谨慎、专注，能忍受刻板平静的工作环境；而4S店汽车维修顾问一职则要求工作者热情外向、自信且善于交际。如果一个人从事的职业与兴趣相符，工作起来就会心情愉悦、得心应手，更易走向成功；反之，则会阻碍工作的顺利进行，甚至使个体缺乏工作动机和工作成就感，产生职业倦怠。

当然，绝大多数职业同时和几种兴趣特征类型相吻合，同一兴趣也同时具有若干种职业类型的特点。在择业与就业的过程中，毕业生应根据个人的兴趣和职业要求处理，不能教条地认为某一职业只适合于某一兴趣特质的人。

# 《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)