

# 《职业生涯规划与自我管理》

## 图书基本信息

书名：《职业生涯规划与自我管理》

13位ISBN编号：9787111313649

10位ISBN编号：711131364X

出版时间：2010-8

出版社：机械工业出版社

页数：209

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)

# 《职业生涯规划与自我管理》

## 前言

在2010年3月第十一届全国人民代表大会第三次会议上，温家宝总理在政府工作报告中指出“继续加强职业教育。以就业为目标，整合教育资源，改进教学方式，着力培养学生的就业创业能力”，阐明了国家发展职业教育的方针和当前的主要任务。就业是民生之本，是建设和谐社会的重要基础。为了贯彻落实这一精神，贯彻“以服务为宗旨，以就业为导向”职业教育的办学方针，帮助中职生在刚进校时就能自觉、主动地学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯规划，树立正确的择业、就业与创业观念，增强就业创业能力，我们编写了这本教材。在编写中我们坚持“贴近社会、贴近职业、贴近学生”的原则，在内容编拟上力求做到由浅入深，由易到难，循序渐进，灵活多样，重视知识的实践运用能力，加强了探索活动、案例分析和实践环节。本书第一章从现在中职生的就业形势和职场环境入手，勉励学生直面困难，增强信心，成为大有作为的中职生；第二、三章为总括的职业生涯规划的介绍性章节，介绍生涯、职业生涯规划及中职生与职业生涯规划的关系等重要概念；第四章至第八章以及第十章讲授的是职业的发展与管理的五个环环相扣的步骤，即知己、知彼、决策、行动和反馈；第九章是介绍拓展职业情商的章节，探讨如何通过提高职业情商来提升自己的职场竞争力。每一个章节都根据实际需要使用一些固定的编写体例。本书在编写上力求避免过分注重概念、理论问题，而着眼于阐述的生动明了、案例的丰富实用。为便于中职生学习、思考和借鉴，本书结合当代中职生的特点，以清晰简洁的结构安排、通俗易懂的语言和丰富的案例一层层地引导学生认识自我、认识职业和社会，认识自己的前途，作好职业生涯规划，并处理好自我发展与社会、企业发展的关系。但需要提醒中职生们的是，职业生涯探索是一个非常漫长而艰辛的过程，要有思想准备，自己会在不懂——懂——不懂的循环中不断去提升自我，认识职业和社会。本书由史志洪、史益大任主编，由江苏省职业教育学会秘书长王秀文任主审。具体编写分工：史益大编写第一章、第九章；迟亮编写第三章第二节；赵斌编写第四章第一节；卫新忠编写第七章第一节；史志洪编写其余章节。本书部分插图由王永红、曲长利绘制。

# 《职业生涯规划与自我管理》

## 内容概要

《职业生涯规划与自我管理》紧扣当前中等职业学校学生最关心的职业生涯规划探索与选择等现实问题，根据系统职业生涯规划的五个步骤（即知己、知彼、决策、行动和反馈）展开阐述。各章内容都按照问题呈现、问题分析与问题解决的思路进行编写。全书在内容上贴近社会、贴近职业并贴近学生的生活实际；形式上案例丰富，深入浅出，穿插实践活动；表达上图文并茂，符合学生阅读习惯。《职业生涯规划与自我管理》旨在帮助中职生自觉、主动地学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯规划，加强自我管理，提高职业素质，增强就业创业能力。

《职业生涯规划与自我管理》既可作为中等职业学校的教材，又可供高中、高职教学和社会有关人士学习之用。

# 《职业生涯规划与自我管理》

## 书籍目录

前言绪论优秀是自我管理出来的 一、自我管理的含义 二、自我管理的重要性 三、职业生涯规划与自我管理第一章 中职生大有可为 第一节 争当时代急需的高技能人才 第二节 树立正确就业观念，拓展生存发展模式 第三节 扬起理想风帆，做大有作为的中职生第二章 走进职业生涯规划 第一节 职业生涯规划的内涵及其重要意义 第二节 职业生涯规划的前提和原则 第三节 职业生涯规划的方法和步骤第三章 中职生与职业生涯规划 第一节 中职生发展与职业生涯规划 第二节 中职生职业生涯规划中的常见问题及对策第四章 认识职业 第一节 感受职业（理论篇） 第二节 感受职业（方法篇） 第三节 职业从专业学习开始第五章 认识企业 第一节 认识企业制度 第二节 认识企业文化 第三节 企业对人才的要求第六章 探索自我 第一节 培养职业兴趣 第二节 调适职业性格 第三节 探索职业价值观 第四节 提升职业能力第七章 明确职业生涯选择 第一节 职业生涯选择的影响因素 第二节 职业方向的选择 第三节 职业发展目标的选择 第四节 职业生涯发展路径的选择第八章 职业发展目标与行动计划的制订 第一节 职业发展目标的细化设计 第二节 行动计划的制订与实施 第三节 学校行动计划的制订与实施第九章 成功必经之路 第一节 提高自我情绪管理能力 第二节 培养吃苦耐劳的精神 第三节 培养团队合作能力 第四节 塑造个人品牌第十章 职业适应与发展 第一节 适应职业规律，掌握挫折应对技巧 第二节 职业生涯的管理和成功要素 后记参考文献

(6) “恐惧羞怯”心理有些毕业生一提到就业就紧张，害怕离开学校，甚至对求职感到恐惧。在求职过程中常常忧心忡忡、烦躁不安、无所适从、怯懦消极，与招聘单位接触时，这些心理暴露无遗，直接影响到招聘单位对这些中职生的取舍，影响就业。

3. 中职生适应能力与社会角色之间的矛盾 在求职过程中，许多中职生依然受习惯行为方式的影响。比如：习惯等待安排而不是主动寻找机会，缺乏竞争意识；习惯按照一定的程序做事，缺乏审时度势的应变能力；习惯听从别人的指令，缺少主动的表现意识等。这主要是因为学校的教育方式与企业的用人要求在目的上存在着差异所致。在学校教育过程中，同学们通过学习将知识转化为自己的学识，学校允许同学们对未知事物进行尝试，允许同学们出差错，始终给予机会，对同学们的评价是综合而全面的。但在社会职业角色中，不允许存在工作岗位上的失职和差错，否则要求失职者承担后果，评价员工时往往以某方面的片面表现为主，用人上采用“一票否决”制，毕业生的能力将受到严峻的考验。所以对毕业生而言，即使拥有丰富的专业知识也不足以应对社会职业的挑战，社会职业角色要求毕业生从心态和观念上都产生根本性的转变。

二、中职毕业生应有的就业观念与就业心态

1. 树立“先就业，后择业”的就业观 积极选择就业单位，切忌只选不择，择而不得，定而不久。与大学生相比，中职生自己的就业空间较大。只要自己不挑不拣，绝大部分都可以找到一份工作。但如果这山望着那山高，面对众多的就业单位患得患失、举棋不定，最终将错失就业机会。有些实习生对实习期间的工作环境、待遇期望过高，只关注眼前，不能踏实工作，往往也会失去积累工作经验和晋升的机会。

2. 改变“非本专业工作不选”的思想 中职生尽管具有一定的专业知识，但与企业的要求仍有一定的差距，因此要理智对待企业的用人安排，允许自己跨专业就业。“非本专业不选”的思想只能使自己的就业选择面越来越窄。

3. 坚持“走出去”的战略 中职生要不断克服恋家思想，敢于大胆走出去。与经济发达的京津地区、长三角、珠三角相比，不少学校所在地或家乡的就业资源有限，就业市场并不成熟。着眼于自身的未来发展，到经济发达地区就业，有助于开阔视野，获得更高水平的技术经验积累，提高工资、福利水平。

4. 发挥人力资源优势 中职生在就业过程中要注重利用身边资源，发挥自身的人力资源的优势。每一位中职生的未来都被自己的父母、亲朋好友时刻关注着，要善于利用这些优势资源，争取更多、更直接的就业机会。

# 《职业生涯规划与自我管理》

## 精彩短评

1、教育学生，指导学生，帮助学生

# 《职业生涯规划与自我管理》

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