

目 录

CONTENTS

第一章 大学生职业生涯规划概述	1
第一节 认识职业生涯	3
一、生涯与职业生涯	3
二、职业生涯发展理论	6
第二节 新生活从选定方向开始	10
一、职业生涯规划	10
二、职业生涯规划的意义	12
三、职业生涯规划开启多彩大学生活	16
第三节 职业生涯规划的模式和步骤	18
一、生涯规划的模式	18
二、生涯规划的基本步骤	19
第二章 设定生活目标 创造快乐生涯	43
第一节 生命的意义	45
一、人生价值	45
二、职业价值观的相关理论	47
三、价值观澄清	52
第二节 生活的目标	56
一、生活幸福的密码	56
二、事业与生活	58
第三节 职业创造快乐人生	61
一、职业目标和生活目标的统一	61
二、在职场上创造快乐生涯	64

第三章 探索自我	81
第一节 认识我自己	83
一、自我意识与大学生“自我”的发展	83
二、职业自我的结构	85
三、认识自我的原则、方法	86
第二节 性格决定命运	89
一、性格及其特征	89
二、性格与职业的匹配	92
三、成功者必备的性格特质	95
第三节 兴趣是最好的职业导师	96
一、兴趣与职业生涯	97
二、职业兴趣的分类	98
三、巩固和培养兴趣	100
第四节 扬己之长避己之短	102
一、能力与职业生涯	102
二、潜能的开发	108
第四章 探索工作世界	131
第一节 行业与职业	132
一、职业及其分类	133
二、职业、产业与行业	137
第二节 工作世界的发展趋势	140
一、职业世界新特点	141
二、职业观的新变化	142
三、未来职业的发展趋势	143
四、自主创业也是一种职业	144
第三节 职业世界的探索	145
一、职业信息调查的内容与途径	145
二、职业世界里的社会环境分析	152
三、预期职业库与工作世界地图	153

第五章 大学生职业生涯决策	165
第一节 职业生涯的决策	167
一、什么是职业生涯决策	168
二、职业生涯决策的类型	169
三、职业生涯决策的过程和方法	170
第二节 职业生涯决策的影响因素	174
一、影响职业生涯决策的因素	174
二、当代大学生职业生涯决策困难的原因	176
三、应对大学生职业生涯决策困难的措施	179
第三节 目标设立与行动计划	182
一、职业生涯目标的设定	182
二、选择职业生涯路线	185
三、制定行动计划	187
第六章 大学生职业生涯的准备	221
第一节 大学生的职业生涯实践	222
一、大学生活实践是大学生职业生涯 规划的基础	223
二、有效管理大学生生活	225
三、做时间的主人	228
第二节 职业资本的优化:情商与逆商的培养	232
一、认识情商与逆商	232
二、修炼情商成就精彩人生	234
三、培养逆商成为立体的人	237
第三节 职业适应和发展	240
一、学校与职场的差别	240
二、职业道德培养	242
三、人情练达即文章	244
主要参考文献	266
鸣 谢	269