

“互联网+”创新引领型教材

主编 潘世华 邱 健 韦一文

赠慕课

# 大学生

## 职业生涯规划



西南财经大学出版社  
Southwestern University of Finance & Economics Press

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/潘世华,邱健,韦一文主编.  
—成都:西南财经大学出版社,2019.8  
ISBN 978-7-5504-4078-4  
I. ①大… II. ①潘… ②邱… ③韦… III. ①大学生  
—职业选择 IV. ①G647.38  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 172076 号

### 大学生职业生涯规划

主编:潘世华 邱 健 韦一文

策划编辑:郝永进

责任编辑:李特军

装帧设计:张瑞阳

责任印制:朱曼丽

|      |                                                            |
|------|------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)                                 |
| 网 址  | <a href="http://www.bookcj.com">http://www.bookcj.com</a>  |
| 电子邮件 | <a href="mailto:bookcj@foxmail.com">bookcj@foxmail.com</a> |
| 邮政编码 | 610074                                                     |
| 电 话  | 028-87353785                                               |
| 印 刷  | 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司                                          |
| 成品尺寸 | 185 mm×260 mm                                              |
| 印 张  | 14.75                                                      |
| 字 数  | 359 千字                                                     |
| 版 次  | 2019 年 8 月第 1 版                                            |
| 印 次  | 2019 年 8 月第 1 次印刷                                          |
| 书 号  | ISBN 978-7-5504-4078-4                                     |
| 定 价  | 43.00 元                                                    |

版权所有,翻印必究。

策划编辑  
责任编辑  
装帧设计

# 目 录

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>第一章 职业生涯规划概述 .....</b> | <b>1</b>  |
| 学习目标 .....                | 1         |
| 情境案例 .....                | 1         |
| 第一节 职业 .....              | 2         |
| 第二节 职业生涯的规划 .....         | 8         |
| 第三节 职业生涯规划的基本理论 .....     | 21        |
| 第四节 大学生职业生涯规划的意义 .....    | 30        |
| 情境实训 .....                | 37        |
| 思考与练习 .....               | 38        |
| <b>第二章 自我认知 .....</b>     | <b>39</b> |
| 学习目标 .....                | 39        |
| 情境案例 .....                | 39        |
| 第一节 人格与职业 .....           | 40        |
| 第二节 兴趣与职业 .....           | 46        |
| 第三节 价值观与职业 .....          | 53        |
| 第四节 个人能力培养与职业 .....       | 56        |
| 第五节 气质与职业 .....           | 64        |
| 第六节 性格与职业 .....           | 67        |
| 第七节 如何进行自我探索 .....        | 69        |
| 情境实训 .....                | 77        |
| 思考与练习 .....               | 77        |
| <b>第三章 职业世界认知 .....</b>   | <b>78</b> |
| 学习目标 .....                | 78        |
| 情境案例 .....                | 78        |
| 第一节 专业与职业 .....           | 79        |
| 第二节 职业环境分析 .....          | 85        |
| 第三节 职业发展趋势 .....          | 88        |
| 情境实训 .....                | 94        |
| 思考与练习 .....               | 94        |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>第四章 职业决策</b>      | <b>95</b>  |
| 学习目标                 | 95         |
| 情境案例                 | 95         |
| 第一节 职业决策概述           | 96         |
| 第二节 职业决策理论与模型        | 97         |
| 第三节 职业决策的影响因素及困难     | 102        |
| 第四节 职业决策方法           | 105        |
| 第五节 职业信息的收集与处理       | 110        |
| 情境实训                 | 114        |
| 思考与练习                | 115        |
| <b>第五章 职业生涯规划的制订</b> | <b>116</b> |
| 学习目标                 | 116        |
| 情境案例                 | 116        |
| 第一节 职业生涯规划的影响因素      | 117        |
| 第二节 制订职业生涯规划的基本步骤    | 118        |
| 第三节 职业生涯规划目标的设定      | 123        |
| 第四节 拟定职业生涯规划书        | 130        |
| 第五节 职业生涯规划方法与结果的评估   | 136        |
| 情境实训                 | 143        |
| 思考与练习                | 143        |
| <b>第六章 全面提升综合素质</b>  | <b>144</b> |
| 学习目标                 | 144        |
| 情境案例                 | 144        |
| 第一节 自我管理能力           | 145        |
| 第二节 时间管理             | 147        |
| 第三节 压力管理             | 151        |
| 第四节 情绪管理             | 155        |
| 情境实训                 | 167        |
| 思考与练习                | 168        |
| <b>第七章 职场适应与转变</b>   | <b>169</b> |
| 学习目标                 | 169        |
| 情境案例                 | 169        |
| 第一节 角色的转变            | 170        |
| 第二节 大学生就业能力培养        | 175        |
| 第三节 职业适应与职业发展        | 183        |

# 大学生

## 职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

策划编辑：郝永进  
责任编辑：李特军  
装帧设计：张瑞阳

ISBN 978-7-5504-4078-4



9 787550 440784 >

定价：43.00元