

ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE QUAN GONGLUE

超越经济形势影响的职业发展之路

杨飞 / 张蕊 ◎ 著

职业规划

与就业全攻略

(下册)

海南出版社

超越经济形势影响的职业发展之路

杨飞 / 张蕊 ◎ 著

职业规划

与就业全攻略

(下册)

海南出版社

目 录

下篇 提升篇

习惯塑造未来

个人基本情况	(296)
成功誓言	(297)
家庭教育基本情况	(299)
建立职业发展档案的重要意义	(301)
职业发展档案使用指南	(302)
职业规划图解	(304)
第一部分 自我认知	(306)
一 自我认知指南 / 306	
(一) 自我认知的内容 / 306	
(二) 自我认知的原则 / 308	
二 橱窗法自我认知记录 / 309	
(一) 从童年中找回自己 / 309	
(二) 父母对自己的影响 / 310	
(三) 生活中的角色 / 310	
(四) 自我访谈记录 / 311	
第一阶段结束 / 311	



第二阶段结束	/ 312
第三阶段结束	/ 312
第四阶段结束	/ 312
(五) 24 小时活动日记	/ 313
第一阶段期间	/ 313
第二阶段期间	/ 313
第三阶段期间	/ 314
第四阶段期间	/ 314
(六) 亲密人物访谈记录	/ 314
第一阶段结束	/ 315
第二阶段结束	/ 315
第三阶段结束	/ 315
第四阶段结束	/ 316
(七) 个人生活方式描述	/ 316
第一阶段结束	/ 316
第二阶段结束	/ 317
第三阶段结束	/ 317
第四阶段结束	/ 317
(八) 关于自己的介绍信	/ 318
第一阶段结束	/ 318
第二阶段结束	/ 319
第三阶段结束	/ 319
第四阶段结束	/ 319
三 职业测评记录	/ 320
(一) 职业倾向测验记录	/ 321
1. 职业倾向测验介绍	/ 322
2. 职业倾向测验问卷	/ 324

- 3. 职业倾向测验实施 / 330
- (二) 职业锚测试记录 / 331
 - 1. 职业锚测验试题 / 331
 - 2. 职业锚测试解读 / 335
- (三) 社会适应性测试记录 / 338
 - 1. 测试：自己是否符合社会需要测验 / 339
 - 2. 自我诊断方法 / 341
- (四) 气质认知记录 / 341
 - 1. 气质认知专业化测试及专家指导意见 / 341
 - 2. 气质认知练习 / 342
- (五) 性格认知记录 / 344
 - 1. 性格认知专业化测试及专家指导意见 / 344
 - 2. 性格认知练习一 / 345
 - 3. 性格认知练习二 / 347
 - 4. 性格认知练习三 / 350
 - 5. 性格认知练习四 / 353
 - 6. 性格认知练习五 / 357
- (六) 兴趣认知记录 / 362
 - 1. 了解自己的兴趣类型 / 362
 - 2. 积极想象法探究自己的兴趣 / 366
 - 3. 测试法探究自己的兴趣 / 383
 - 4. 兴趣认知专业化测试及专家指导意见 / 386
 - 5. 兴趣认知 / 387
 - 6. 兴趣认知记录 / 388
 - 第一阶段上半时段 / 388
 - 第一阶段下半时段 / 391
 - 第二阶段上半时段 / 393



第二阶段下半时段 / 395

第三阶段上半时段 / 397

第三阶段下半时段 / 399

第四阶段上半时段 / 401

第四阶段下半时段 / 403

(七) 价值观认知记录 / 405

1. 价值观认知记录一 / 405

2. 价值观认知记录二 / 409

3. 工作价值观记录 / 411

4. 工作价值观拍卖会 / 413

(八) 能力、素质认知记录 / 416

1. 能力、素质认知指南 / 416

2. 能力认知专业化测试及专家指导意见 / 417

四 习惯认知记录 / 417

(一) 自信心提升记录 / 419

第一阶段结束 / 419

第二阶段结束 / 420

第三阶段结束 / 422

第四阶段结束 / 423

(二) 感恩心和爱心提升记录 / 424

第一阶段结束 / 424

第二阶段结束 / 426

第三阶段结束 / 427

第四阶段结束 / 429

(三) 诚信提升记录 / 430

第一阶段结束 / 430

第二阶段结束 / 431

第三阶段结束	/ 432
第四阶段结束	/ 434
(四) 孝心提升记录	/ 435
第一阶段结束	/ 435
第二阶段结束	/ 436
第三阶段结束	/ 437
第四阶段结束	/ 438
(五) 勇气提升记录	/ 439
第一阶段结束	/ 439
第二阶段结束	/ 440
第三阶段结束	/ 441
第四阶段结束	/ 442
(六) 责任心提升记录	/ 443
第一阶段结束	/ 443
第二阶段结束	/ 444
第三阶段结束	/ 446
第四阶段结束	/ 447
(七) 沟通能力提升记录	/ 448
第一阶段结束	/ 448
第二阶段结束	/ 450
第三阶段结束	/ 451
第四阶段结束	/ 452
(八) 乐观品质提升记录	/ 453
第一阶段结束	/ 453
第二阶段结束	/ 454
第三阶段结束	/ 456
第四阶段结束	/ 457



(九) 谦虚品质提升记录 / 458

第一阶段结束 / 458

第二阶段结束 / 459

第三阶段结束 / 461

第四阶段结束 / 462

(十) 自律品质提升记录 / 464

第一阶段结束 / 464

第二阶段结束 / 465

第三阶段结束 / 466

第四阶段结束 / 467

(十一) 学习方法提升记录 / 469

第一阶段结束 / 469

第二阶段结束 / 470

第三阶段结束 / 472

第四阶段结束 / 473

(十二) 抗挫折能力提升记录 / 475

第一阶段结束 / 475

第二阶段结束 / 476

第三阶段结束 / 478

第四阶段结束 / 479

(十三) 情绪控制能力提升记录 / 481

第一阶段结束 / 481

第二阶段结束 / 482

第三阶段结束 / 484

第四阶段结束 / 485

(十四) 时间管理能力提升记录 / 487

第一阶段结束 / 487

第二阶段结束	/ 488
第三阶段结束	/ 490
第四阶段结束	/ 491
五 自我评估	/ 493
(一) 职业规划开始时对自己的评估	/ 493
(二) 四个阶段结束时对自己的评估	/ 494
第二部分 职业探索	 (496)
一 职业分类指南	/ 496
二 获取职业信息的途径	/ 498
三 职业探索	/ 501
四 职业探索记录	/ 503
第一阶段上半时段	/ 503
第一阶段下半时段	/ 504
第二阶段上半时段	/ 504
第二阶段下半时段	/ 504
第三阶段上半时段	/ 504
第三阶段下半时段	/ 505
第四阶段上半时段	/ 505
第四阶段下半时段	/ 505
第三部分 目标确定及实施记录	 (506)
一 目标确定指南	/ 506
二 如何确立正确的职业目标	/ 508
三 用战略分析工具确定自己的职业目标	/ 512
四 设定自己的职业生涯目标	/ 516
五 画出职业生涯路线图	/ 519



六 培训记录 / 520

第一阶段上半时段 / 520

第一阶段下半时段 / 520

第二阶段上半时段 / 521

第二阶段下半时段 / 521

第三阶段上半时段 / 521

第三阶段下半时段 / 522

第四阶段上半时段 / 522

第四阶段下半时段 / 522

七 社会实践记录 / 523

第一阶段上半时段 / 523

第一阶段下半时段 / 523

第二阶段上半时段 / 523

第二阶段下半时段 / 524

第三阶段上半时段 / 524

第三阶段下半时段 / 524

第四阶段上半时段 / 525

第四阶段下半时段 / 525

第四部分 职前（毕业班）必读必练——职业选择 (526)

一 影响职业选择的主要因素 / 526

（一）职业声望与职业分层 / 527

（二）职业期望与职业成功 / 528

（三）其他因素 / 529

1. 教育背景 / 529

2. 家庭影响 / 530

3. 个人需求与心理动机 / 531

4. 时机把握	/ 531
5. 社会环境因素	/ 531
二 职业选择的本质及类型	/ 532
(一) 决策的本质	/ 533
(二) 决策的原则	/ 534
1. 客观性原则	/ 534
2. 积极性原则	/ 535
3. 特长性原则	/ 535
4. 独立性原则	/ 536
(三) 决策的类型	/ 536
1. 按照对职业和自己的了解水平划分。	/ 536
2. 按照决策时的价值追求划分。	/ 536
3. 按照决策者的果断程度划分。	/ 537
(四) 决策的策略	/ 539
情境 1	/ 540
情境 2	/ 540
情境 3	/ 541
总结: 职前 (毕业班) 上半时段	/ 546
三 职业选择步骤	/ 546
(一) 职业考查	/ 547
总结: 职前 (毕业班) 上半时段	/ 549
(二) 职业信息分析评估	/ 551
1. 鉴别信息的真实性和有效性	/ 552
2. 筛选适合自己的信息	/ 553
3. 对筛选出来的信息进行处理	/ 554
(三) 职业筛选	/ 556



第五部分 入职必读必练——职业生涯管理	(560)
一 职业生涯管理是一个动态的、复杂的、系统的过程 / 561	
(一) 职业生涯是一个持续解决问题的过程 / 561	
(二) 格林豪斯的职业生涯管理模型 / 563	
(三) 有效职业生涯管理的衡量 / 566	
二 让职业生涯增值的职业价值链管理 / 570	
(一) 职业价值链管理的提出 / 570	
(二) 职业准备(大学)期间的职业价值链管理 / 571	
第一阶段结束: / 572	
第二阶段结束: / 572	
第三阶段结束: / 573	
第四阶段结束: / 573	
(三) 职场中的职业价值链管理 / 573	
工作第一年 / 575	
工作第二年 / 576	
工作第三年 / 576	
工作第四年 / 576	
行动, 让梦想成为现实!	(577)
后记	(578)
参考书目	(580)

下篇

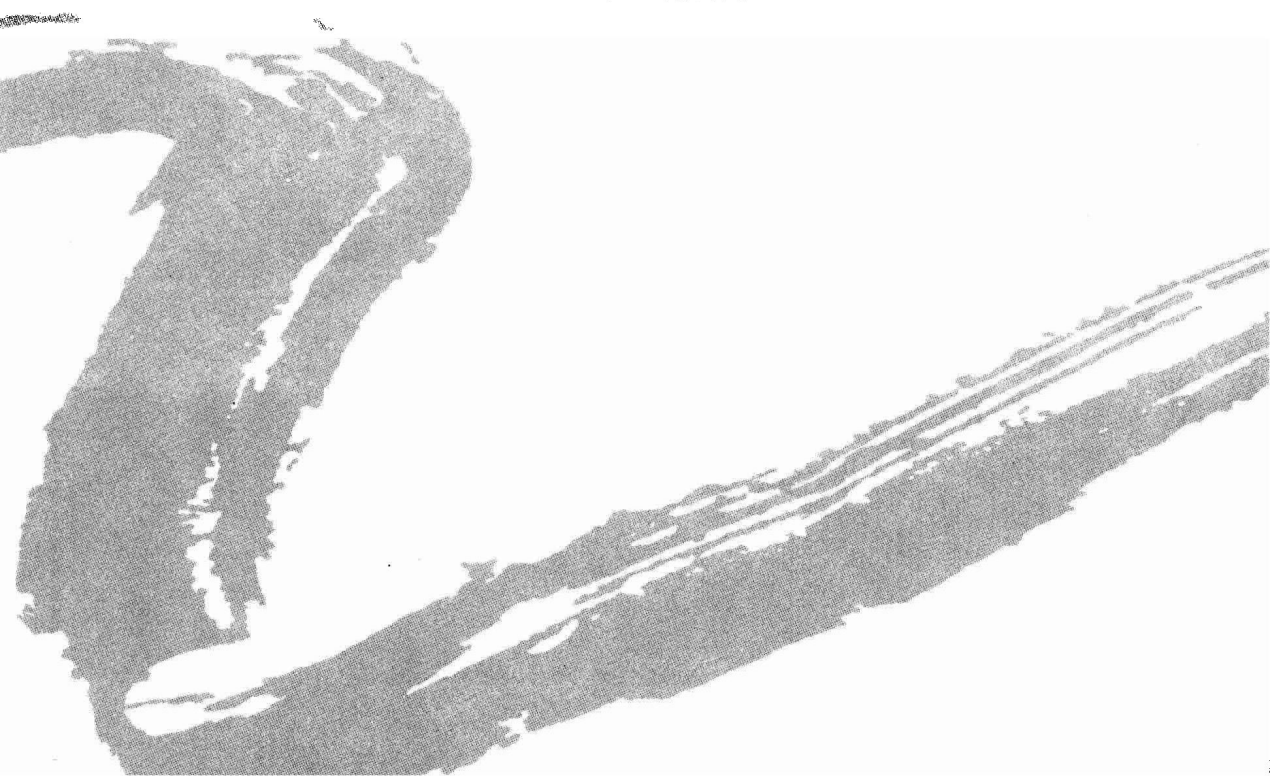
XIA PIAN

提升篇

习惯塑造未来
TISHENGPIAN

职业规划与发展档案

我们所拥有的唯一真实的力量，就是改变自己。为了走向强大，我们必须学会改变，用积极主动的习惯取代那些负面消极的习惯，让优秀习惯成为我们生命的一个组成部分。





让快乐与成长伴您同行!



规划引领成长
习惯塑造未来
快乐照亮人生

真实记录与再现人生的成长历程
设计和探索个人成功的最佳途径
为认知自我和提升自我指明方向
为快乐成长和事业成功提供指南



个人基本情况

姓 名		性 别		照 片
籍 贯		身体状况		
特 长				
身份证号				
出生日期	年 月 日			
出生地（省/市）				
家庭详细地址			联系电话	
学校名称及班级			联系电话	
学校地址及邮编				
本人联系方式	电 话：		手机：	
	E - mail：		QQ：	
父 亲	姓 名		职 务	
	单 位			
	单位地址			
	手 机			
	固定电话			
母 亲	姓 名		职 务	
	单 位			
	单位地址			
	手 机			
	固定电话			