

第一篇 生涯规划与自我探索

第一章 生涯规划 3

第一节 生涯规划概述 4

第二节 职业生涯规划 10

第三节 学业生涯规划 22

复习思考题 27

第二章 自我探索 28

第一节 自我探索概述 29

第二节 技能与职业的探索 32

第三节 兴趣与职业的探索 40

第四节 价值观与职业的探索 45

第五节 气质和性格与职业的探索 52

复习思考题 58

第二篇 职业探索与素质拓展

第三章 职业探索 61

第一节 职业世界概貌 62

第二节 职业世界探索 71

复习思考题 83

第四章 职业素质 84

第一节 职业素质概述 85

第二节 人际沟通 92

第三节 团队合作 99

第四节 时间管理 105

复习思考题 112

第三篇 职业决策与求职准备

第五章 决策与行动	115
第一节 生涯决策	116
第二节 目标行动与评估调整	124
复习思考题	134
第六章 求职准备	135
第一节 就业心理准备	136
第二节 就业管理部门与校园招聘	143
第三节 就业自荐材料	149
第四节 笔试与面试	155
第五节 就业签约与离校报到	165
复习思考题	170

第四篇 成功就业与职场适应

第七章 就业形势与就业制度政策	173
第一节 就业形势	174
第二节 就业制度与就业政策	180
复习思考题	183
第八章 就业权益与法律保障	184
第一节 就业权益	185
第二节 就业协议与劳动合同	190
第三节 就业陷阱与应对措施	198
复习思考题	201
第九章 职业适应与职场人际关系	202
第一节 职业适应	203
第二节 职场人际关系	208
复习思考题	212
第十章 创业基础与创业指导	213
第一节 创业基础	214
第二节 创业者与创业团队	219
第三节 创业准备	222
复习思考题	229
参考文献	230