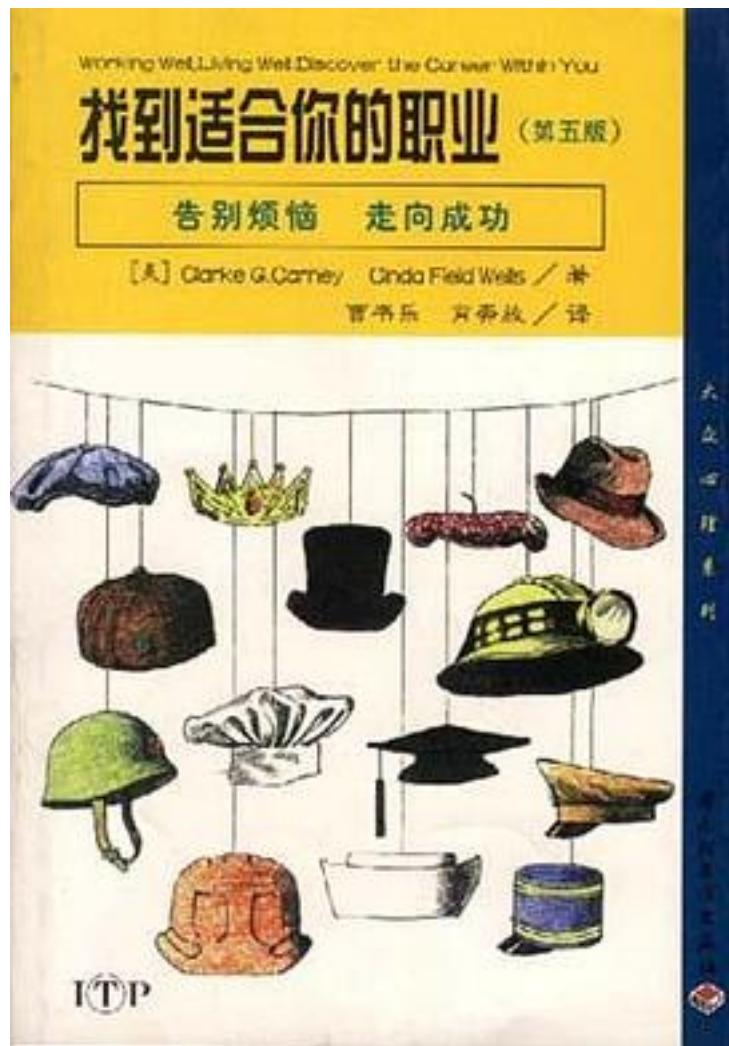


# 找到适合你的职业



[找到适合你的职业\\_下载链接1](#)

著者:Cinda Fidld(美)

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-06

装帧:平装

isbn:9787501924912

作者介绍:

## 目录: 目录

### 第1章 /

工作生活, 健康快乐

工作和生活: 历史回顾

工作的三个理由

计划职业的几个问题

有效职业计划和生活计划的6种技能

几个值得考虑的问题

参考文献

### 第2章 /

行动 的 选 择

决策策略

信息性职业决策阶段

决策风 格 单

我处在职业决策过程中的哪一步?

参考文献

### 第3章 /

形成自我: 从诞生到青春期

确立童年期个性: 你是这样的人

青春期: 我是谁?

大学岁月: 我是这样的人

我想做什么?

充分利用闲暇时间

预测你的职业方向

参考文献

### 第4章 /

形成自我: 青春期以后

成人生活的几个阶段回顾

成年期早期 (20岁至30岁)

重审 (30岁至40岁)

中年转折点 (40岁至50岁)

重新聚焦 (50岁至60岁)

重新设定方向 (65岁及以后)

调查问卷

参考文献

### 第5章 /

变幻的世界

科技塑造未来

14种影响我们工作与生活的变化

新闻发布练习

参考文献

### 第6章 /

职业之路

记住一些问题

选择职业道路

实用性技能调查

职业教育和培训要求列表

探索有吸引力的职业

参考文献

### 第7章 /

唯有事实材料：职业信息大搜索  
明确你的职业信息搜索道路

职业信息来源

职业信息评估

描述你的理想工作

P.L.A.C.E.: 探究和评价职业的指导

能实现你的价值观的地方

职业报告指导

参考文献

第8章/

内部/外部

发展过程：综合内部和外部信息

社会和环境影响

人际关系影响

内部因素的影响

综合性职业选择

职业路障

给生命中重要的人写信

认清道路和路障

内部信息

参考文献

第9章/

找工作就是一项工作！

从经验中受益

传统找工作过程

新型找工作程序

简历内容

简历的结构

伴书和后续联系

雇用面试

准备面试

关于面试的进一步建议

后续接触

如果需要做迂回工作

如果现在没有工作

个人技能回顾

个人技能清单

适应性技能自我考察

面试中若干应试者难以应付的局面

面试中面试官难以应付的局面

参考文献

第10章/

适应工作和职业拓展

机构内部的风气

第六个技能：适应工作

与人相处

适应工作环境

与他人有效地交流

明智地安排时间

理解和应付工作的压力

应付对工作表现的评价

应付歧视和骚扰

机构内部的职业发展道路

职业发展

建设性变化  
自我回顾：我改变了多少?  
参考文献  
附录A/  
自我评价清单  
喜好清单  
兴趣清单  
技能清单  
总结文件  
VIESA工作群表  
附录B/383  
幸福服志  
· · · · · (收起)

[找到适合你的职业](#) [下载链接1](#)

## 标签

找到适合你的职业

职业规划

职业生涯

职业

没有电子书

心理学

电子

心理

## 评论

[找到适合你的职业](#) [下载链接1](#)

## 书评

[找到适合你的职业](#) [下载链接1](#)