



CONTENTS

项目一 唤醒生涯规划意识，点亮人生路	001
任务 1 初识职业生涯规划	002
任务 2 我的大学，我做主	015
项目二 认知自我，拿回人生主动权	023
任务 1 自我认知的层次与方法	024
任务 2 锚定职业价值观，心中有杆秤	031
任务 3 发现你的职业兴趣，快乐工作	039
任务 4 锤炼职业能力，天生我材必有用	045
任务 5 了解你的职业性格，你是唯一的	051
项目三 认知环境，编织人生的“网”	061
任务 1 认知职业世界	062
任务 2 熟稔社会环境	069
任务 3 构建学校资源	075
项目四 精炼生涯决策，听从心的声音	083
任务 1 职业生涯决策，小决定成就大未来	084
任务 2 思考我的生涯决策	093
项目五 积跬步，至千里，有效行动，走向成功	101
任务 1 确定发展目标，瞄准职场靶心	102
任务 2 制订行动计划，有序实施	109
项目六 实现职业生涯发展，适合自己的才是最好的	117
任务 1 评估职业生涯发展	118
任务 2 调整职业生涯发展	125
任务 3 撰写职业生涯规划书	133

项目七 求职准备，走好求职第一步	145
任务1 我就业，我光荣	146
任务2 亮出你的精彩简历	155
项目八 求职过程，笔试面试有技巧	163
任务1 通过笔试、面试有技巧	164
任务2 求职礼仪面面观	173
项目九 就业权益保护，我在行	183
任务1 就业制度与政策	184
任务2 就业权益及保护	193
项目十 走向职场，奔向美好未来	205
任务1 角色转换，从“操场”到“职场”	206
任务2 做自己的最优产品，给自己一面旗帜	215
附录：高职生职业生涯发展档案	233
参考文献	241