



## 차례

- 머리말 \_ 3

### 제1장 자기분석 ..... 11

1. 자기분석의 이해 \_ 13
2. 자기분석의 방법 \_ 15
3. 자기분석과 취업 \_ 31

### 제2장 적성 및 흥미 ..... 35

1. 적성의 이해 \_ 37
2. 적성에 따른 직업 선택 \_ 43
3. 흥미의 이해 \_ 46
4. 흥미에 따른 직업 선택 \_ 53

### 제3장 직업가치관 ..... 57

1. 직업가치관의 이해 \_ 59
2. 직업가치관에 따른 직업 선택 \_ 66

**제4장 인간관계** ..... 71

- 1. 인간관계의 이해 \_ 73
- 2. 인간관계의 유형 \_ 78
- 3. 성공적인 인간관계를 위한 전략 \_ 85

**제5장 의사소통** ..... 91

- 1. 의사소통의 이해 \_ 93
- 2. 의사소통의 유형 \_ 96
- 3. 의사소통의 장애요인 \_ 105
- 4. 효과적인 의사소통 기법 \_ 109

**제6장 스트레스** ..... 119

- 1. 스트레스의 이해 \_ 121
- 2. 스트레스의 원인 \_ 127
- 3. 스트레스 반응 \_ 133
- 4. 스트레스의 대처 \_ 136

**제7장 시간 관리** ..... 143

- 1. 시간 관리의 이해 \_ 145
- 2. 시간 관리의 유형 \_ 148
- 3. 시간 관리의 원칙 \_ 151
- 4. 시간 관리의 매트릭스 \_ 153
- 5. 효과적인 시간 관리의 전략 \_ 161

## 제8장 **직업 선택**..... 171

1. 직업 선택의 이해 \_ 173
2. 직업 선택의 결정 요인 \_ 176
3. 직업정보 \_ 178

## 제9장 **어학연수 및 워킹홀리데이**..... 197

1. 어학연수 \_ 199
2. 워킹홀리데이 \_ 227

## 제10장 **봉사활동 및 서포터즈**..... 237

1. 봉사활동 \_ 239
2. 서포터즈 \_ 260

## 제11장 **인턴십 및 공모전**..... 269

1. 인턴십 \_ 271
2. 공모전 \_ 293

## 제12장 **비전 세우기**..... 305

1. 비전의 이해 \_ 307
2. 비전 설정을 위한 자기변화 \_ 309
3. 성공적인 비전 수립 \_ 311
4. 비전 달성을 위한 대학생활 3요소 \_ 317

**부록** ..... 323

- [부록 1] 업종별 직업정보 \_ 325
- [부록 2] 직종별 직업정보 \_ 329
- [부록 3] 개별 법령에 의한 국가자격 현황 \_ 337
- [부록 4] 알고 싶은 국가자격 정보 \_ 343
- [부록 5] 자격증 우대 사항 및 지원 자격 \_ 348
- [부록 6] 자격증에 따른 직업 \_ 356
- [부록 7] 자격증별 혜택 \_ 363
- [부록 8] 직종별 자격증 혜택 \_ 373
- [부록 9] 국가공무원 채용시험 가산특전 \_ 382

- 참고문헌 \_ 385
- 찾아보기 \_ 391