

대학생을 위한 진로탐색과 설계

## 간략 차례

- ▶▶ 머리말 \_ 3
- ▶▶ 진로 디자인 개념도 \_ 6

## 제1부 나의 삶, 진로 및 직업 · 15

---

- 제1장 나의 삶, 나의 진로 \_ 17
- 제2장 대학생의 특성과 진로 \_ 43
- 제3장 미래 사회 및 직업세계와 진로 \_ 71

## 제2부 나의 이해 · 99

---

- 제4장 나의 이해 I: 스스로 나 이해하기 \_ 101
- 제5장 나의 이해 II: 적성과 흥미 표준화 검사하기 \_ 121
- 제6장 나의 이해 III: 성격, 가치관과 강점 표준화 검사하기 \_ 137

## 제3부 진로대안 선정, 탐색 및 결정 · 161

---

- 제7장 나의 잠정적 진로대안 선정 \_ 163
- 제8장 나의 잠정적 진로대안의 정보 탐색 \_ 181
- 제9장 나의 진로의사결정 \_ 205

## 제4부 진로계획 및 준비 • 227

---

**제10장** 나의 진로계획 I: 진로비전체계 개발하기 \_ 229

**제11장** 나의 진로계획 II: 진로실행계획 세우기 \_ 255

**제12장** 나의 진로준비 I: 직업능력 준비하기 \_ 279

**제13장** 나의 진로준비 II: 구직능력 준비하기 \_ 297

## 제5부 평가 및 피드백 • 321

---

**제14장** 나의 진로 디자인 활동 평가 및 피드백: 진로 디자인 포트폴리오를 중심으로 \_ 323

▶▶ 찾아보기 \_ 351



대학생을 위한 진로탐색과 설계

## 세부 차례

- ▶▶ 머리말 \_ 3
- ▶▶ 진로 디자인 개념도 \_ 6

## 제1부 나의 삶, 진로 및 직업 · 15

### 제1장 나의 삶, 나의 진로 \_ 17

1. 나의 삶 \_ 18
  - 1) 삶이란 \_ 18
  - 2) 행복한 삶 \_ 19
2. 나의 진로 \_ 22
  - 1) 진로의 개념 \_ 22
  - 2) 진로의 중요성 \_ 23
3. 삶과 진로를 위한 마음의 근력 기르기 \_ 24
  - 1) 삶과 진로에서 필연적으로 마주하게 되는 고난과 역경의 의미 \_ 24
  - 2) 삶과 진로에서 고난과 역경에 대한 대처 \_ 26

### 제2장 대학생의 특성과 진로 \_ 43

1. 대학생의 특성 \_ 44
  - 1) 대학생의 개념 \_ 44
  - 2) 대학생 현황 \_ 44
  - 3) 대학생 특성 관련 이론 \_ 46
  - 4) 대학생의 일반 특성 \_ 47
2. 대학생의 진로 특성 \_ 49
  - 1) 대학생의 진로발달단계 \_ 49
  - 2) 대학생 진로 관련 주요 특성 \_ 49
3. 대학 졸업 후 다양한 진로 개척 사례 \_ 52
4. 대학생 진로지원체제 \_ 59
  - 1) 진로 관련 법령, 정책 및 제도 \_ 59
  - 2) 정부 부처별 진로지원사업 \_ 60
  - 3) 대학의 진로지원 사례 \_ 61

**제3장 미래 사회 및 직업세계와 진로 \_ 71**

1. 직업의 의미 \_ 72
2. 직업의 분류 \_ 75
  - 1) 심리적 특성에 기초한 직업분류체계 \_ 75
  - 2) 직무의 특성에 기초한 직업분류체계 \_ 77
3. 미래 사회와 직업세계의 변화 \_ 80
  - 1) 미래 사회의 변화 \_ 80
  - 2) 미래 직업세계의 변화 \_ 85

**제2부 나의 이해 · 99****제4장 나의 이해 I: 스스로 나 이해하기 \_ 101**

1. 나의 이해 의미 \_ 102
2. 나의 이해 영역 \_ 103
3. 나의 이해 시점 \_ 105
4. 나의 이해 방법 \_ 107
5. 스스로 나 이해하기 \_ 107

**제5장 나의 이해 II: 적성과 흥미 표준화 검사하기 \_ 121**

1. 표준화 진로검사의 의미 \_ 122
2. 적성 \_ 123
  - 1) 적성의 개념 \_ 123
  - 2) 적성검사 \_ 124
3. 흥미 \_ 126
  - 1) 흥미의 개념 \_ 126
  - 2) 흥미검사 \_ 127

**제6장 나의 이해 III: 성격, 가치관과 강점 표준화 검사하기 \_ 137**

1. 성격 \_ 138
  - 1) 성격의 개념 \_ 138
  - 2) 성격검사 \_ 139
2. 가치관 \_ 146
  - 1) 가치관의 개념 \_ 146
  - 2) 가치관검사 \_ 148
3. 강점 \_ 149
  - 1) 강점의 개념 \_ 149
  - 2) 강점검사 \_ 150



## 제3부 진로대안 선정, 탐색 및 결정 · 161

### 제7장 나의 잠정적 진로대안 선정 \_ 163

1. 잠정적 진로대안 선정 \_ 164
2. 잠정적 진로대안 선정 절차와 방법 \_ 165
3. 가중치 기법을 사용한 잠정적 진로대안 선정의 실제 \_ 169

### 제8장 나의 잠정적 진로대안의 정보 탐색 \_ 181

1. 진로정보의 개념 \_ 182
2. 진로정보 탐색의 목적 \_ 182
3. 진로정보의 유형 \_ 183
  - 1) 수집 방법에 의한 분류 \_ 183
  - 2) 정보 내용에 의한 분류 \_ 184
4. 진로정보 탐색 방법 \_ 185
  - 1) 인쇄매체를 통한 탐색 \_ 186
  - 2) 인터넷을 통한 탐색 \_ 188
  - 3) 면담을 통한 탐색 \_ 192
  - 4) 진로체험을 통한 탐색 \_ 193

### 제9장 나의 진로의사결정 \_ 205

1. 진로의사결정의 의의 및 관점 \_ 206
  - 1) 진로의사결정의 의의 \_ 206
  - 2) 진로의사결정을 보는 관점 \_ 207
2. 진로의사결정에서 빠지기 쉬운 심리적 함정 \_ 211
3. 진로의사결정의 유형 \_ 212
4. 합리적인 진로의사결정의 방법 \_ 215
  - 1) 합리적 진로의사결정의 접근 방법 \_ 215
  - 2) 진로대안 평가 매트릭스 기법을 사용한 진로의사결정 \_ 216
5. 진로대안 평가 매트릭스를 이용한 진로의사결정의 실제 \_ 218

## 제4부 진로계획 및 준비 • 227

### 제10장 나의 진로계획 I: 진로비전체계 개발하기 \_ 229

1. 진로비전체계의 개념 \_ 230
2. 진로비전체계의 구축 방법 \_ 232
  - 1) 진로미션 \_ 232
  - 2) 진로비전 \_ 233
  - 3) 진로핵심가치 \_ 234
  - 4) 진로목표 \_ 235
  - 5) 진로전략 \_ 237
  - 6) 진로과제 도출 \_ 241
  - 7) 진로비전체계 사례 \_ 243

### 제11장 나의 진로계획 II: 진로실행계획 세우기 \_ 255

1. 진로실행계획의 의미 \_ 256
2. 진로실행계획의 수립 방법 \_ 257
  - 1) 진로목표 결정하기 \_ 257
  - 2) 수행해야 할 진로과제 확인하기 \_ 257
  - 3) 자원 배정하기 \_ 258
  - 4) 마일스톤 일정 계획하기 \_ 258
  - 5) 리스크 파악하기 \_ 258
3. 진로실행계획 수립의 실제 \_ 259
  - 1) 진로 로드맵 그리기 \_ 259
  - 2) 진로목표 확인하고 진로실행과제 도출하기 \_ 260
  - 3) 간트 차트 기법을 이용하여 진로계획 수립하기 \_ 262
  - 4) 시나리오 플래닝하기 \_ 263
  - 5) 생애 역할별 계획하기 \_ 265

### 제12장 나의 진로준비 I: 직업능력 준비하기 \_ 279

1. 진로준비의 의미 \_ 280
  - 1) 진로준비의 중요성 \_ 280
  - 2) 진로준비를 위한 직업능력 \_ 281
2. 직업능력 \_ 281
  - 1) 직업능력의 개념 및 구성 요소 \_ 281
  - 2) 직업기초능력 \_ 282
  - 3) 직무수행능력 \_ 285
3. 능력 중심 채용 모델 \_ 287
  - 1) 능력 중심 채용 모델이란 \_ 287
  - 2) 능력 중심 채용 모델 개발 Framework \_ 288
  - 3) 능력 중심 채용 모델 개발 직군과 활용방안 \_ 289



**제13장 나의 진로준비 II: 구직능력 준비하기 \_ 297**

1. 구직능력의 의미 \_ 298
2. 이력서 작성하기 \_ 298
  - 1) 이력서 작성의 중요성 \_ 298
  - 2) 이력서 작성의 원리 \_ 299
  - 3) 국문이력서 작성의 실제 \_ 300
3. 자기소개서 작성하기 \_ 303
  - 1) 자기소개서의 중요성 \_ 303
  - 2) 자기소개서 작성의 원리 \_ 304
  - 3) 자기소개서 작성의 실제 \_ 305
4. 면접 준비하기 \_ 309
  - 1) 면접의 중요성 \_ 309
  - 2) 면접의 유형 및 준비사항 \_ 310

**제5부 평가 및 피드백 · 321****제14장 나의 진로 디자인 활동 평가 및 피드백: 진로 디자인 포트폴리오를 중심으로 \_ 323**

1. 진로 디자인 평가와 피드백의 의미 \_ 324
2. 진로 디자인 포트폴리오 작성 \_ 326
  - 1) 진로 디자인 포트폴리오의 개념 \_ 326
  - 2) 진로 디자인 포트폴리오 작성 방법 \_ 327
  - 3) 진로 디자인 포트폴리오 우수사례 \_ 331
3. 진로 디자인 포트폴리오 발표, 토론, 평가 및 피드백 \_ 339
  - 1) 진로 디자인 포트폴리오 발표와 토론 \_ 339
  - 2) 진로 디자인 포트폴리오 평가와 피드백 \_ 340

▶▶ 찾아보기 \_ 351