

<<职业情商与心理素质>>

图书基本信息

书名：<<职业情商与心理素质>>

13位ISBN编号：9787111279150

10位ISBN编号：7111279158

出版时间：2009-9

出版时间：机械工业出版社

作者：尚久悦，王宏德 主编

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<职业情商与心理素质>>

前言

心理学研究表明，情商是一个人取得成功的关键性因素。

领导学研究表明，对领导者来说，情商的影响力是智商的9倍。

成功学研究表明，一个人的成功，80%来自非智力因素，其中，主要是情商因素，只有20%的因素来自智力方面。

美国心理学家提出，信息时代的成功将主要取决于人的情商，情商概念在美国被称为划时代的“心智革命”，国内外的教育实践也反复证明，情商在人的成长中具有智商不可替代的作用。

用人单位普遍认为，“智商决定录用，情商决定提升”。

这一形象的说法，表明社会需要的人才不仅要有专业的知识、健康的身体，还要有高尚的人格、优良的品质、坚强的意志和健康的心理。

我国的一些有识之士广泛呼吁，情商理论对于当代中国进行教育改革以及提高学生的综合素质具有重要作用，情商教育已经成为当代教育改革的重要趋势之一。

本书是高职职业素质教育系列教材中的第二册。

在编写过程中，我们根据目前高职学生情商教育的最新研究成果，将多年在教学中的问题、积累的经验研究的成果融入到本书中，使本书具有如下特点：第一，针对性。

本书紧紧围绕高职学生求职过程中遇到的实际问题展开阐述，力求使学生感到书中所提出和解决的问题，就是自己在求职择业过程中遇到的困惑，学起来亲切可信，第二，现实性。

本书紧密结合职业院校开展素质教育的需要，结合企业对技能人才职业素质的要求，较为系统地阐述了学生应具有的职业修养、职业素质和职场竞争力，第三，实践性。

本书突出实践性，力求对学生求职择业起到现实指导作用。

本书一共八章，每章分为三个部分，分别为“开篇案例”、“行动指南”和“实践体验”。

在清晰阐述情商及职业情商、心理及职业心理等基本理论的同时，以典型案例为导引，给予学生实践体验训练，从而指导学生树立正确的自我意识和社会意识，实现自我管理，提高社交技能，增强职场生存力和竞争力。

<<职业情商与心理素质>>

内容概要

本书坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，全面体现《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和教育部有关文件精神，围绕全国机械行业职业院校和以机电类专业为主的职业院校职业素质教育的需要，结合企业对技能人才职业素质的要求，针对高职学生求职过程中遇到的实际问题，立足于培养学生的社会适应性、改善学生的情商素质、提高学生的心理素质和促进学生和谐发展。

本书一共八章，每章分为三个部分，分别为“开篇案例”、“行动指南”和“实践体验”。在清晰阐述情商及职业情商、心理及职业心理等基本理论的同时，以典型案例为导引，较为系统地阐述了学生应具有的职业修养、职业素质和职场竞争力，具有较强的针对性、实用性和可操作性。

本书适用于机电类职业院校的教学用书，也适用于广大职业院校学生的课外读物。

<<职业情商与心理素质>>

书籍目录

序前言第一章 情商教育的目的和意义 第一节 情商的内涵 第二节 情商教育的必要性 第三节 情商和智商的关系第二章 职业心理概述 第一节 择业心理 第二节 创业心理 第三节 就业心理第三章 人的个性与职业选择 第一节 人的兴趣与职业 第二节 人的气质与职业 第三节 人的性格与职业 第四节 人的能力与职业第四章 求职心态和技巧 第一节 影响求职成功的心态因素 第二节 大学生的求职心理特点分析 第三节 不良心态的分析与调适第五章 职业生涯中的心理活动 第一节 职业抉择 第二节 职业爱好与敬业精神 第三节 在职业活动中培养抗挫折能力 第四节 岗位创业与成就感第六章 职场中的压力与应对 第一节 正确认知工作压力 第二节 压力源分析 第三节 个人层面的工作压力应对策略 第四节 组织层面的工作压力应对策略第七章 职场中的人际沟通与情绪调节 第一节 与领导的沟通 第二节 与同事的沟通 第三节 与下级的沟通 第四节 情绪的自我调适第八章 心理健康与职业发展 第一节 培养良好的工作心态 第二节 增强自主管理能力 第三节 在平凡中孕育伟大参考文献

<<职业情商与心理素质>>

章节摘录

第四章求职心态和技巧第一节影响求职成功的心态因素妨碍一个人择业成功的最大因素是心态。

心态是影响择业、求职的内因，树立正确的择业心态是大学生能否顺利就业的关键。

本章重点用实例来解读大学生就业的心理状态，令其去除阻力，放下包袱，勇敢地面对人生的这次选择，顺利地成功就业。

对求职就业的大学生来说，不正确的心态会产生许多危害。

一、心态不正，乃失偏颇1.抱怨使人轻而弃之抱怨是人性中的一种自我防卫机制，是心理不平衡时的一种情绪化状态。

抱怨是不能解决问题的，必须全面提高自己的素质，必须基于社会需求、岗位需求与个人条件，搞好对自己的正确定位，才能够顺利进入职业生涯，为今后的顺利发展打好基础。

2.自负让人疑而鄙之自负是对主体和客体的分析脱离客观实际而做出的一种错误的判断，过高估计自身的能力、水平和在竞争中的地位。

3.妒忌令人见而远之嫉妒是指恐惧(恐惧他人优于自己)和愤怒(愤怒他人优于自己)的混合心理，是怀疑自己的所有物可能性被侵犯，从而引起恐慌或不安。

在现实生活中，人们衡量幸福时往往不是根据它的内在价值，而总是和别人的幸福相互比较作出估量，并且进一步把这种估量形象地表达出来。

二、心态悲观，注定失败1.自卑使人退缩难前自卑是指自我评价偏低、自愧无能而丧失自信，并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向，自卑是由于受到暂时性挫折而产生的一种心理障碍。

2.羞怯容易错失机会羞怯是一种普通的情绪体验，它是指人们由于性格内向或挫折引起的过度约束自己言行，以致无法真实表现自己情感的一种心理。

羞怯常常有两种心理状态：一是害羞，一是怯懦。

害羞心理是现代人际交往中的一大障碍，害羞的人往往不善于交朋友，在现代社会里，缺少朋友就少了很多就业信息，少了很多被人引荐和推荐的机会。

俗话说：“多个朋友多条路”，说的正是这个道理。

<<职业情商与心理素质>>

编辑推荐

《职业情商与心理素质》：高职高专职业素质教育规划教材

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>