第一图书网, tushu007.com

<<个人发展手册>>

图书基本信息

书名：<<个人发展手册>>

13位ISBN编号：9787301203637

10位ISBN编号：7301203632

出版时间：2012-5

出版时间：北京大学出版社

作者：斯特拉·科特雷尔

页数：440

字数：540000

译者：凌永华

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

内容概要

“麦克米伦经典·大学生存系列”是国内第一套系统讲解西方大学学习方法与技能提升的图书，包括《学习技术手册》、《批判性思维训练手册》、《个人发展手册》、《考试应对手册》和《学业生存手册》，通过系统图解西方大学的培养目标和学习方法，引导你思考大学里究竟要学什么、怎么学，以及如何将学到的知识、技能转变为最有价值的人生资本。
其中，《学习技术手册》、《批判性思维训练手册》、《个人发展手册》对于没有留学计划的国内学生，也是极有价值的参考。

读大学，比拿学位更重要的是积蓄立足社会的资本。
既然学习是“无法回避的痛苦”，何不按照《个人发展手册》的指导，让这段学习时间的价值最大化。
这本手册通过各种自我测评让你明确“你想要成为什么样的人”，更有各种自我管理、自我激励工具，帮你提升任务管理、人际交往、问题解决、创意思维、面试求职等具体的能力，告诉你如何与更多的人和事关联起来，争取更多的发展机会。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

【英】斯特拉·科特雷尔（Stella Cottrell），英国利兹大学（University of Leeds）终身学习研究中心主任，20多年来一直致力于学习技巧、诵读困难以及教育发展的研究。著有“麦克米伦经典?大学生存系列”畅销书，包括《学习技术手册》（The Study Skills Handbook）、《考试应对手册》（The Exam Skills Handbook）、《学业生存手册》（The International Student Handbook）、《批判性思维训练手册》（Critical Thinking Skills）等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

缩写词列表
引言
打造自己的天地
学生的个人发展规划（PDP）
为何要积极地鼓励学生进行个人发展规划
我想要、需要怎样的个人发展规划
我是否需要个人发展规划
我的个人发展规划重点在哪里
我想要怎样的个人发展规划机会
本书的着眼点
本书的内容
如何利用本书
Chapter 1 愿景：如何定义成功
简介
给成功下定义
他人影响
激励
价值观
愿景
目标
动力
个人投入：好处、成本和决心
成功的要素
相适性
机会
Chapter2 从自己开始
简介
自述
你的 大强项
你的学习历程
教育经历对你的影响
面对挫折
专长比喻
Chapter3 理解自己的表现
简介
学习或表现
个人表现因素
个人表现概况
选择关键因素
个人表现公式
具体任务的表现因素
运用你的个人表现公式
Chapter4 成功的自我管理
简介
SWOT分析

个人资源
时间管理
态度
做事情要关注解决办法
情商
应对个人压抑
利用激励因素和阻碍因素，管理个人表现
Chapter5 成功地解决问题和管理任务
简介
解决问题的基本方法
在信封背面解决问题
说明问题
解决问题的“相似解决法”
管理任务的OPAL策略
解决问题的“多重解决办法”方案
解决问题的技巧
制定目标
制定标准，评估解决办法
排列先后顺序
制定SMART-F目标
着手解决问题
擅长“从自己做起”
完成任务时要坚持不懈
完成任务
项目
成功的项目管理
表现指数（PI）
竞争力
Chapter6 社交能力
简介
建立良好关系
建立联系
真正关心他人
有技巧地聆听
建立互信
团队协作
行动小组
建设性的批评
有主见
坚持主见的技巧
和难相处的人打交道
协商谈判
领导力
Chapter7 打破固定化思维
简介
12个有用的、你需要了解的大脑特征
创造力

有创意地解决问题
“快速想出多个解决方案”的做法
生成性思维
生成性思维的其他技巧
合成
建立联系
网络
横向思维
颠覆性思维：破坏
利用原材料
创造力和承担风险
Chapter8 反思的艺术
简介
日常生活中的反思
反思也是挑战
反思重要吗
反思和个人发展规划
“反思性执业者”
什么是“反思”
反思的基本步骤
结构性反思的做法
以问题为基础的反思
开放性反思
合成性反思
发展性反思
评估性反思
利用反馈
反思模型
反思的主题和焦点
制定你自己的反思模型
核心反思模型
制定自我反思模型
把你的反思展示给别人看
反思文章
Chapter 9 个人记录：记录反思和成就
简介
纸质还是电子版个人记录
制定你自己的个人记录
反思记录
进步记录和文件夹
坚持为求职申请做记录
教育和培训经历
工作经历
教育和培训记录
你工作经历的记录
技巧和个人素质
关键事件

回答和能力相关的问题
培养你的能力
个人表现进步的证明
Chapter10 成功的求职申请
简介
雇主需要什么
可雇用技能
择业
你希望雇主能给你什么
提早规划
利用个人记录
进行申请
写附信
与能力相关的申请
简历（CV）
评估中心
关于残疾
准备面试
面试中
面试之后
Chapter11 总结
简介
认识到个人变化
利用反思的过程
改善表现
找到联系
提高目标
挑战的态度
资源库
参考文献
有用的网站
致谢

章节摘录

版权页： 插图： 找到适合自己的方法 追求比"过关"更好的表现 大部分时间，效仿别人使用的方法，或者采用过去奏效的策略，我们做的事就可以"过关"。
但是，如果我们愿意，还可以采取行动，追求比"过关"更好的表现。
我们可以去思考最适合自己的方法，进一步了解自己，看清在什么情况下自己能最从容地做好事情。
这些过程会让我们有所收获。
对于那些看重成功的人来说，他们都认识到了细节的重要性，认识到即便是表面很无谓的细节也很重要。
顶级运动员的例子 顶级运动员会琢磨如何调整自己的培训、设备和技巧，给自己更多优势。
有时候这样的优势甚至只是如何让自己快零点几秒或零点几分。
不管是在训练（也就是学习），还是比赛之日，运动员和他们的支持团队都会审视每一方面——天气、环境的特点、饮食、着装等。
训练和比赛所需要的条件可能会有区别。
关注重要的事件 我们需要关注的是风险很大的事件，而不是事事都仔细留意。
不过，了解哪些因素影响了自己的表现还是很有用的。
这样了解之后，当我们想获得好表现、取得竞争优势或者节省时间精力的时候，就可以有章可循。
个人表现因素 下面的练习旨在让你分析不同的因素和条件对你的个人表现有何影响。
有些练习里要求你评分。
如果你在某个领域得分很高，并不一定就是说你属于某一个"类型"的学习者或人，只是说你可能有相关的习惯、风格或偏好，它们会影响到你是否能有成功的表现。
SHAPE分别是英语里意思为风格、习惯、态度、偏好和经历这5个单词的首写字母。
这5个方面的差异，就是我们个人学习和表现的差异所在。
风格 每个人对风格、习惯和偏好的定义不一样。
有的人认为，学习风格就像你的性格特点，是你个人的内在组成部分，你不能指望改变自己的学习风格。
按照这样的观点，你就只能调整自己的学习和表现，让它们符合自己的学习风格。
但是，另外有些人认为，学习风格是你形成已久的偏好，是你大致的"舒适区"。
按照这样的观点，你可能会适当调节自己的学习风格，来实现更多方面的成功。

编辑推荐

《个人发展手册》编辑推荐：梦想并不遥远，顺心的人生重在规划；找到个人发展的最佳路径，激活提升自我的原始动力；让大学时光价值最大化，与职业生涯完美对接。
这是国内第一套系统讲解西方国家大学学习方法、思维方式和技能发展的图书。
与目前留学教育类图书主要集中在语言提升、申请指南方面不同的是，该系列重在阐释西方大学教育究竟注重哪些技能、素养的提升——比如思维方式的转变、适合自己的学习方法的探索与系统训练、内外部资源的搜索与运用、学习过程中沟通、交往和协作能力的提升、发展规划和职业素养提升等。
通过探求中西方大学教育观念、培养目标、学习方法上的差异，引导读者思考在大学里究竟要学什么、怎么学，以及学到的知识和技能如何能转变为走出校门后最有价值的人生资本。
对于能够出国留学的人能帮助其尽快适应国外大学教育环境，对于未能出国留学的人则能启发其寻求真正有价值并适合自己的个人提升方法。
这本《个人发展手册》对于不打算出国的中国学生来说，也是很有启发意义的个人提升指南。

第一图书网, tushu007.com

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