第一图书网, tushu007.com

<<心理成长与生涯发展>>

图书基本信息

书名：<<心理成长与生涯发展>>

13位ISBN编号：9787560947594

10位ISBN编号：756094759X

出版时间：2008-10

出版时间：华中科技大学出版社

作者：于海琴

页数：284

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

第一图书网, tushu007.com

前言

心理与生涯是近年来社会用语的常用词，这表明人们开始关注自己的健康和发展。
通过多年的大学教育实践，我们深深地感到当前的许多年轻学生们，对此并不清楚、不敏感，甚至感到迷茫。
他们希望自己快乐、健康，但却常常感到压抑、抑郁和悲伤；他们渴望自己的人生有一个更好的发展，却不得不常常陷入困境，或者根本就找不到要走的路。
三年前，华中科技大学研究生院为促进学生发展，要求教师开设一些帮助学生发展的全校性选修课。
抱着试一试的想法，我设计了一门选修课——心理健康与生涯发展。
当时开设此课的初衷有以下几点。

内容概要

活着，除了需要金钱、工作、机会和快乐以外，还要一份精神力量——心灵上的完善。
生涯探索，是关于心灵奥秘与人生归宿的问题，是关于如何自我实现的问题。
《心理成长与生涯发展》以大量理论与实例的结合，深入浅出地阐述了当代青年人生涯抉择与发展中遇到的典型问题，并对生涯和谐发展做出合理规划，确立基本的理念与信念，以指导自己的生涯探索行为，因些《心理成长与生涯发展》分为理念篇、探索篇和提高篇。

书籍目录

第一编 生涯理念篇——做明白的自己　第一章 看社会，照自己　第一节 人生的黑洞——当前社会的一元化成功观　第二节 谁动了我的奶酪？
——社会转型与生活方式的更新　第三节 成功在我心中——超越自我的生涯发展目标　本章要义　思考题　第二章 我的生活，我做主　第一节 生涯的核心——构建生活的意义　第二节 生涯阶段与阶段转换——生活意义的延续　第三节 生涯成长理论　本章要义　思考题　第三章 从哪里出发？
——生涯规划与发展的探索路径　第一节 职业、事业成就是通向生涯幸福的路径之一　第二节 情感、亲密关系是通向生涯幸福的路径之二　第三节 主观幸福感：实现自己定义的生活意义　本章要义　思考题 第二编 职业探索篇——做勇于发现的自己　第四章 我是谁？
——认识自己　第一节 工作价值观　第二节 兴趣　第三节 能力　本章要义　思考题　第五章 勾画工作世界地图——认识职业　第一节 职业及其种类　第二节 新经济社会的职场概况　第三节 了解工作世界的维度、方法和途径　本章要义　思考题 第三编 情感探索篇——做幸福的自己　第六章 爱的旁边就是幸福——情感与社会适应　第一节 我们具备爱的能力吗？
　第二节 社会适应是实现情感健康发展的根本途径　第三节 生活实践：滋养情感的法门　本章要义　思考题　第七章 不良情绪的管理与调整　第一节 当压力无处不在——压力的管理　第二节 是庸人自扰，还是身不由己？
——焦虑的产生及其调整　第三节 是心灵的感冒，还是洪水猛兽的侵袭？
——抑郁的产生及其调适　本章要义　思考题 第四编 提升与发展篇——做最好的自己　第八章 做独立快乐的现代人——准备好了吗？
　第一节 职业成长的瓶颈　第二节 职业化素养——现代职业心理与行为塑造的核心　第三节 锻造心理资本，体验生涯幸福　第四节 积累社会资本，走我自己的路　本章要义　思考题 结语——生涯与个性 参考文献 后记

章节摘录

第一编 生涯理念篇——做明白的自己生涯规划与发展，事关我们一生的选择、适应、成功……从这个意义上说，它与励志、人生咨询、自我管理、思想政治教育等主题密切相关。
但是与以上领域的人生问题截然不同的是，它有一套相对成熟的方法与技术，可以帮助我们认识自己、认识职业世界，于是，它就在瞬息万变的新时代、在追逐现代生活的中国青年中因为操作性强而更受欢迎。
然而这些方法与技术的背后，包含着一系列不同于我们传统思想的理念、价值观，这是我们重新设计生活的指导思想，需要全面把握。
不同的思想和价值。

后记

本书的完成得益于多方面的支持与合作，是集体智慧的结晶。
成书的过程是一个学习、沟通与进步的难得机遇，大家为了一个共同的目的走到一起来，都意识到这是一项极其有挑战性和急迫性的工作，因而是在繁忙的科研与教学之余挤出时间来完成的。
在编著的过程中我们增长了见识，提高了个人生涯发展的慧悟，因而大家普遍感受到互相启发、交流讨论的妙处，每个人都留下了难忘的回忆。
本书的编写大纲最初由华中科技大学教科院张晓明教授、于海琴博士提出，先后经过五次讨论才定稿，参加讨论或曾提出修改意见的人员主要有：武汉理工大学雷五明。

编辑推荐

《心理成长与生涯发展》由华中科技大学出版社出版。

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