第一图书网, tushu007.com

<<心理健康与职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787811403855

10位ISBN编号：7811403854

出版时间：2011-8

出版时间：浙江工商大学出版社

作者：楼根良

页数：230

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

本书把人生观教育、心理健康与职业生涯规划的内容融为一体，润物无声地灵活设置，让学生在自主阅读中感悟深刻的道理。
全书语言通俗易懂，生动活泼，贴近学生的生活。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

楼根良，1954年生，浙江永康人。
毕业于浙江师范大学，长期从事教育与科研工作。
现为中央教育科学研究所特约研究员，中国科学院心理研究所726项目特约研究员，台湾学习障碍研究所特约研究员，高级心理保健师，浙江横店影视职业学院旅游系党总支书记。
工作之余喜欢陋室笔耕，主要的学术著作有《语文学习方法纵横谈》《智商情商家庭教育》《心理健康与学习效率》《提升儿童学习能力的理论和实践》《心理健康与人生规划》《青少年成长中的心理效应》《中华成语中的心理学解读》等，并在《中国语文》《大学文科园地》《修辞学习》《中国职业技术教育》《中国教育报》等专业学术报刊上发表论文30余篇。
先后承担多项国家级课题与省级课题的研究工作，并多次获奖。

<<心理健康与职业生涯规划>>

书籍目录

导言 高职——技能型实用人才的摇篮
上编 人生：扣开成功之门的艺术
第一章 完善人生，从这里开始
第一节 认识自己
第二节 “小鸭”与“天鹅”
第三节 有梦想就会有奇迹
第二章 给自己一个承诺
第一节 用目标点亮人生
第二节 用行动打造未来
第三节 用“高尚”引领价值观
第四节 用主流思想升华职业道德
第三章 为了自己的诺言
第一节 专业能力
第二节 解决问题的能力
第三节 社会适应能力
第四节 自我提升能力
第四章 态度决定一切
第一节 坚强自信地面对人生
第二节 冷静宽容地待人接物
第三节 诚实守信地对待他人
第四节 积极乐观地悦纳自己
中编 心理健康：七彩人生的阳光雨露
第五章 健康，从“心理”开始
第一节 我对健康知多少
第二节 心理健康标准面面观
第三节 为了健康的心灵
第六章 情绪，心灵的彩虹
第一节 感悟情绪
第二节 情绪与信念系统
第三节 我的情绪我做主
第七章 情感，精神的家园
第一节 感恩：生活的智慧
第二节 爱情：人生的圣果
第三节 友谊：心灵的甘泉
第八章 成功，从这里开始
第一节 性格特征与职业倾向
第二节 气质类型与职业倾向
第三节 兴趣爱好与职业选择
第四节 能力倾向与职业选择
第九章 EQ：我成功，我快乐
第一节 强化自我意识
第二节 学会自我激励
第三节 善于情绪管理
第四节 勇于承受挫折
第五节 和谐人际往来

下编 职业生涯规划：让梦想早日成真
第十章 职业生涯，你规划了吗?
第一节 职业生涯与生涯规划
第二节 职业生涯规划的意义与作用
第三节 职业生涯规划的原则要求
第四节 职业生涯规划的一般步骤
第五节 职业生涯规划的自我管理
第十一章 生涯，你学会选择了吗?
第一节 生涯选择的内涵及其要素
第二节 生涯选择的基本特征
第三节 生涯选择的一般过程
第四节 生涯选择的环境影响
第十二章 就业，你准备好了吗?
第一节 求职与求职准备
第二节 自荐与自荐艺术
第三节 面试与面试技巧
第四节 角色与角色转换
第十三章 创业，为了更美的梦
第一节 大学生创业的特征与重要意义
第二节 大学生创业的一般过程
第三节 大学生创业的条件分析
第四节 大学生创业必备的素质与能力
参考文献
致谢

章节摘录

版权页：插图：要成就事业，“ 人和 ”更是必备的。
所谓的“ 人和 ”，就是人与人、人与社会、人与自然之间的和谐发展。
首先，高职院校与地方部门以及企业单位的“ 利益共同，互助共赢 ”关系，为“ 人和 ”提供了根本的保证。
“ 一家人 ”的关系与“ 一盘棋 ”的思想使高职院校的各方面工作能事半功倍地得到落实。
其次，就读于高职院校的学生，往往更具有不怕苦、不偷懒、爱动脑子、动手能力强的特点，而这些特点对于强调专业技能的高职院校来说又是一大优势，只要大家根据自己的专业要求努力学习、刻苦训练，就一定可以学好自己的专业技能，使自己成为一个专业技术过硬的高技能人才。
较之于普通高等院校，高职院校顺理成章地成为高技能人才的摇篮，其优势也是有目共睹的。
第一，高职教育的办学方向与培养目标更加明确清晰。
为地方经济发展培养人才的办学宗旨，使高职教育的人才培养和市场对人才的需求实现无缝对接。
“ 社会需要什么人才，我们就培养什么人才 ”不再是一句口号，高职院校的专业设置、课程安排都在大量社会需求调查的情况下进行，有力地保证了其培养的学生“ 理论够用，专业对口，技能过硬 ”，保证学生学以致用。
第二，从培养实用型、技能型人才的需要出发，培养形式更加科学多样。
在教学实践中凸显专业技能训练和岗位适应能力培养是高职院校的一大特色。
“ 校企合作 ”、“ 工学交替 ”、“ 订单培养 ”、“ 2+1 ”等具有创新性的人才培养模式在培养实用型、技能型人才方面发挥着不可替代的作用。
这种理论与实践相结合的培养形式使得高职院校的学生开得了机床，也上得了讲坛，“ 高技能实用型人才 ”的内涵在我们身上得到了最好的诠释。
第三，顶岗实习和校外实训基地的实践训练，使高职院校的学生在毕业前就完成了由学生向技能型实用人才的角色转换。
一上岗就能熟练地履行岗位职责，成了高职院校学生的一大优势。

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