

<<全国高职高专教育规划教材>>

图书基本信息

书名：<<全国高职高专教育规划教材>>

13位ISBN编号：9787040320787

10位ISBN编号：7040320789

出版时间：2011-8

出版时间：高等教育出版社

作者：宋贤钧，陈兴义 编

页数：168

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>

## <<全国高职高专教育规划教材>>

### 内容概要

《全国高职高专教育规划教材：大学生职业素养训练》从职业素质的基本要求出发，在编写方法上以项目式展开。

以案例为主线，引出项目启示，打破了传统的以知识介绍为主的编写方式。

在项目训练中注重发挥学生的主体地位，引导学生自我思索、自我总结。

《全国高职高专教育规划教材：大学生职业素养训练》共分8个单元，16个项目，每个项目包括项目案例、项目启示和项目训练。

在项目训练部分，给出了训练内容、训练目的及训练要求，使学生在协作式学习中，通过思考、讨论、展示完成练习，从而掌握每个单元的要求。

## 书籍目录

第一单元 选择职业目标项目1选你所爱,爱你所选一 项目案例:史上最牛的女专科生二 项目启示:热爱并且努力,谁都可能成功三 项目训练:勇敢地说出自己的理想项目2 我了解,我选择,不打无准备之仗一 项目案例:企业对员工岗位能力、职业素养的要求二 项目启示:技能无疑是重要的,但员工整体职业素养更重要三 项目训练:与工程师面对面第二单元 学习职业礼仪项目3 职业礼仪,进入职场的必修课一 项目案例:礼仪,不是可以忽略的小事二 项目启示:礼仪是步入社会的“通行证”三 项目训练:快速认识,得体交际项目4 工作场合,要注重服饰礼仪一 项目案例:职业着装,应遵守规范二 项目启示:得体的服饰是建立良好第一印象的基础三 项目训练:着装体现你的职业素养第三单元 锻炼表达能力项目5 书面表达,不可或缺的一种表达能力一 项目案例:从小写简历,产生巨大内动力二 项目启示:书面表达是总结、反思、完善、提高的过程三 项目训练:组织“演讲协会”活动项目6 口语表达,不可或缺的另一表达能力一 项目案例:良好的表达能力是成功就业的基础二 项目启示:良好的口才是职业人走向成功的必备素质三 项目训练:“我的大学生活”主题演讲第四单元 习惯时间管理项目7 高效工作,愉快生活一 项目案例:你真的很忙吗二 项目启示:时间管理的水平高低,会决定你事业和生活的成败三 项目训练:分析案例中的时间管理问题项目8 走出误区,遵守原则一 项目案例:华为时间管理培训内容节选二 项目启示:时间管理是实现自我掌控的好方法三 项目训练:计划未来五天的行程第五单元 学会有效沟通项目9 沟通是工作和生活的绿色通道一 项目案例:绘制自己的办公室沟通“地图”二 项目启示:沟通无处不在,永无止境三 项目训练:撕纸项目10 有效沟通是一种能力一 项目案例:工作的过程是沟通的过程二 项目启示:提高沟通技巧,展现个人魅力三 项目训练:电话沟通第六单元 讲求团队协作项目11 团队决定成败一 项目案例:团队合作精神是事业成功的前提二 项目启示:团队中有我,我是团队的一员三 项目训练:我成了大力士项目12 团队协作是一种综合素质一 项目案例:铁血狼队——战就要胜,攻就要克二 项目启示:将团队协作进行到底三 项目训练:各尽所能,团结胜利第七单元 进行职业规划项目13 成功从选定目标开始一 项目案例:目标就是力量,奋斗才会成功二 项目启示:职业规划让你赢在明天三 项目训练:分析自我、认识自我项目14 完美人生从职业规划开始一 项目案例:正确打造职业规划二 项目启示:合理规划,积极实践三 项目训练:规划自己的职业生涯第八单元 掌握求职技巧项目15 精心设计,递出一张漂亮名片一 项目案例:只有用心的简历,没有万能的简历二 项目启示:设计简历和求职信,让你赢在起跑线三 项目训练:用简历、求职信敲开企业的大门项目16 勇于挑战,积极面试一 项目案例:成功的面试二 项目启示:学会面试是成功的基石三 项目训练:给面试官一个录用你的理由参考文献教学资源索取单

章节摘录

(一) 忠诚是一种职场生存方式 忠诚是职场中最应值得重视的美德, 只有所有的员工对企业忠诚, 才能发挥出团队的力量, 才能拧成一股绳, 劲往一处使, 推动企业走向成功。

老板在用人时不仅仅看重个人能力, 更看重个人品质, 而品质中最关键的就是忠诚度。在这个世界上, 并不缺乏有能力的人, 那种既有能力又忠诚的人才是每一个企业企求的理想人才。人们宁愿信任一个能力差一些却足够忠诚敬业的人, 而不愿重用一個朝三暮四、视忠诚为无物的人, 哪怕他能力非凡。

如果你是老板, 你肯定也会这样做。

绝大多数人都必须在一个社会机构中奠基自己的职业生涯。只要你还是某一机构中的一员, 就应当抛开任何借口, 投入自己的忠诚和责任心。一荣俱荣, 一损俱损。

将身心彻底融入公司, 尽职尽责, 处处为公司着想, 对投资人承担风险的勇气报以钦佩, 理解管理者的压力并给予体谅。

如果你选择了为某一个人工作, 那就真诚地、负责地为他干吧; 如果他付给你薪水, 让你得到温饱, 那就称赞他, 感激他, 支持他的立场, 和他所代表的机构站在一起。

对事业忠诚, 对团队忠诚!

(二) 乐观会改变最糟的情况 乐观是一种积极的心态, 它既是一种心理状态, 也是一种性格品质。

索尼公司择才标准里两度提及乐观、积极的心理素质要求。

乐观的人相信没有最坏的事情, 即使这件事情做不成, 也相信必有更好的另一件事在等着自己。

乐观的人总会积极地努力, 他们相信努力总会有回报。

而正是这种乐观的行动, 往往使最糟的情况发生改变。

古时有个妇女随军在沙漠中演习, 寂寞中写信向父亲抱怨。

父亲的回信很短, 只有简单的两行, 可是就是这两行信却永远留在她心中, 甚至完全改变了她的生活, 那两行信是这么写的: “两个人从牢中的铁窗望出去, 一个看到泥土, 一个却看到了星星。”

父亲的回信短促而有力, 却让她心头一颤, 她终于明白了父亲的良苦用心, 惭愧之至的她决定要在沙漠中找到星星。

沙漠没变, 人没变, 甚至是所有的事情都没变, 可是她的生活却发生了巨大的改变, 那到底是什么原因呢?

原因就是心态发生了变化, 这就是心态的力量, 小小心态的一个改变, 将会给世界一个震撼性的新面貌。

许多人成功, 而许多人却失败, 在很大程度上不是完全依赖于一个人的真才实学, 也不是依赖于一个人有多少好运气, 而是要看这个人的心态到底是一种什么样的状态, 只要是那些有着积极向上, 不畏艰难险阻的心态的人, 只要能努力, 一定能成功, 也就能过上好日子, 到那个时候的心情, 就自然而然地好了起来。

调查研究表明, 在这个世界上, 成功卓越者少, 失败平庸者多。

成功卓越者活得充实、自在、潇洒, 失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

究其原因, 仅仅是因为这两类人的心态不同, 特别是在关键时刻的心态, 往往会决定一个人的命运。

失败平庸的人在面对一些困难的时候, 心态一定是消极的, 甚至是悲观的: 我个人能力有限, 我看我是渡不过这个难关, 算了, 还是放弃吧。

而成功者却不一样, 他们是越碰到困难就越会往里钻, 只要一天不解决, 他们的心思就在里面一天, 经常能够以一种“我行, 我要”来激励自己, 使自己的心态永远都保持着一种积极的状态, 不断前进, 也就不断成功。

.....

## <<全国高职高专教育规划教材>>

### 编辑推荐

《全国高职高专教育规划教材：大学生职业素养训练》的特点是：（1）适应性强，针对性好，尤其适合高职或中职学生。

（2）项目式的组织。

以基于工作过程的项目法组织内容，简练实用，便于教学。

（3）课改意识强。

内容组织体现理实一体化、学训一体化的课程改革精神。

（4）体现了两个突出。

突出了职业素养的重点内容，突出了训练的内容。

（5）校企合作开发。

本教材在构思、编写过程中，先后在多家企业进行调研，在内容选取上充分征询企业的需求，编写工作由企业管理者与学校老师共同完成。

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>