

<<职业素养与人生规划>>

图书基本信息

书名：<<职业素养与人生规划>>

13位ISBN编号：9787040330809

10位ISBN编号：7040330806

出版时间：2011-6

出版时间：高等教育出版社

作者：程思进

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>

<<职业素养与人生规划>>

书籍目录

绪论

第一章 主动适应，学会生活

第一节 主动适应 2

一、大学生活与学习的特点 2

- (一) 大学生活既是集体生活又是独立的生活 2
- (二) 大学的管理强调学生自我管理和自我教育 3
- (三) 大学的课程种类多样，内容丰富 3
- (四) 大学的教育启发引导和自主学习 3

二、学会适应大学生活 4

- (一) 学会主动学习是适应大学生活的重要要求 5
- (二) 积极的态度是尽快适应大学生活的首要前提 5
- (三) 提高生活的自理能力是适应大学生活的关键环节 6

第二节 学会生活 8

一、树立自信，学会独立 8

- (一) 独立是走向社会、融入生活的基础 8
- (二) 大学生需要培养独立生活的能力 9
- (三) 在思想上和心理上走向独立 11

二、不患得失，学会取舍 12

- (一) 人生是一个不断选择和取舍的过程 12
- (二) 敢于放弃 13

三、直面挫折，学会坚强 14

第二章 认识自我 学会做人

第一节 珍惜生命 17

一、生命的特点和内涵 17

- (一) 生命的特点 17
- (二) 生命的内涵 18

二、生命的价值追求 19

- (一) 对自己的爱与责任 20
- (二) 对他人和社会的爱与责任 20
- (三) 对环境的爱与责任 22

第二节 放飞理想 23

一、理想的内涵及特征 23

二、理想对大学生成长的意义 24

- (一) 理想是人生的奋斗目标 25
- (二) 理想是人生前进的动力 25
- (三) 理想是人生的精神支柱 25

三、大学生在人生实践中实现自己的理想 26

- (一) 实践是通往理想彼岸的桥梁 26
- (二) 正确处理理想与现实的矛盾 30
- (三) 正确对待顺境与逆境 32

第三节 提升道德 34

一、道德的本质和社会功能 34

二、道德对大学生成长的意义 35

- (一) 道德品质是大学生成才的前提 35
- (二) 道德品质是大学生素质的重要内容 36

<<职业素养与人生规划>>

- (三) 道德品质是大学生事业成功的保证 37
- 三、大学生应培养良好的道德品质 38
 - (一) 弘扬中华民族优秀的道德传统 38
 - (二) 恪守公民道德基本规范 40
- 四、在实践中不断提高自己的道德品质 41
 - (一) 遵守公共生活中的道德规范 41
 - (二) 遵守网络生活中的道德规范 42
 - (三) 在实践中不断提高自己的道德修养 43
- 第三章 发展自我 学会学习
- 第一节 学习与大学生成才 47
 - 一、学习的内涵及分类 47
 - (一) 学习的内涵 47
 - (二) 学习的分类 48
 - 二、学习对于大学生成长成才的意义 49
 - (一) 学习与人类发展紧密相连 49
 - (二) 学习的重要性在二十一世纪被提到前所未有的高度 50
 - (三) 学习对大学生成长成才的重要意义 50
- 第二节 大学生应树立新的学习理念 52
 - 一、21世纪的社会是学习型社会 53
 - (一) 学习型社会的内涵 53
 - (二) 学习型社会的基本特征 53
 - 二、学习型社会对传统学习的挑战 54
 - (一) 传统学习的特点及弊病 54
 - (二) 学习型社会对传统学习的挑战 56
 - 三、大学生应树立新的学习理念 57
 - (一) 树立“大学习”观 57
 - (二) 树立学会学习的理念 58
 - (三) 树立终身学习理念 59
 - (四) 树立学习生活化、生活学习化和快乐学习的理念 59
- 第三节 学会自主学习实现自我发展 60
 - 一、学会自主学习是大学生实现自我发展的基本要求 60
 - (一) 自主学习的内涵 60
 - (二) 自主学习与自学及课堂教学的关系 61
 - (三) 自主学习对于大学生成长成才的意义 62
 - (四) 自主学习需要具备的素质和能力 64
 - 二、学会自我管理是大学生实现自我发展重要环节 66
 - (一) 大学生自我管理 66
 - (二) 大学生学业管理 67
 - (三) 大学生学业规划 68
- 第四章 完善自我 学会交往
- 第一节 学会人际交往 75
 - 一、人际交往与大学生的关系 75
 - (一) 大学生人际交往的内涵 76
 - (二) 大学生人际交往的价值 77
 - (三) 善于交往对于大学生成才的意义 78
 - 二、当前大学生人际交往的特点 79
 - (一) 交往的领域更加广泛 80

<<职业素养与人生规划>>

- (二) 交往的方式更加多样 81
- (三) 交往的内容更加丰富 82
- 三、大学生人际交往的影响因素 83
 - (一) 影响大学生人际交往的心理因素 83
 - (二) 影响大学生人际交往的行为因素 87
- 第二节 大学生人际交往与人生发展 89
 - 一、准确把握人际交往的原则 89
 - (一) 平等待人 89
 - (二) 诚实守信 91
 - (三) 和谐包容 92
 - 二、切实培养自己的交往能力 94
 - (一) 树立健康积极的交往意识 94
 - (二) 提高自身的内在素质 95
 - (三) 科学调适好在交往中的心理 96
 - (四) 正确处理交往中的异性友谊和爱情 97
 - 三、学会团队合作, 增强社会责任感 98
 - (一) 大学生的历史使命和社会责任 99
 - (二) 团队合作精神是大学生成长成才必备的素质 100
 - (三) 社会责任感是大学生成长成才的基本要求 102
- 第五章 规范自我 学会维权
 - 第一节 大学生应当学会遵纪守法 106
 - 一、遵纪守法的内涵与要求 106
 - (一) 遵纪守法的内涵 106
 - (二) 遵纪守法是国家和社会对大学生的基本要求 107
 - (三) 大学生遵纪守法的基本要求 109
 - 二、大学生应有的法纪观 109
 - (一) 大学生应增强公民意识 111
 - (二) 大学生要培养法律素质和法律意识 112
 - (三) 大学生要培养自己的法律观念 116
 - (四) 大学生应自觉遵守校纪校规 118
 - 第二节 学会懂法, 维护合法权益 120
 - 一、运用法律武器维护自己的合法权益 120
 - (一) 公民的基本权利 120
 - (二) 公民的基本义务 123
 - (三) 我国公民的基本权利和义务的特点 124
 - (四) 大学生需要时时处处有维权意识 126
 - 二、与大学生紧密相关的法律规范 128
 - (一) 宪法 128
 - (二) 劳动法 129
 - (三) 婚姻法 130
 - (四) 合同法 131
 - (五) 治安管理处罚法 131
- 第六章 尊重自我 学会诚信
 - 第一节 诚实守信是做人的美德 134
 - 一、诚信的内涵 135
 - (一) 中国传统诚信思想的内涵 135
 - (二) 现代“诚信”思想的内涵 136

<<职业素养与人生规划>>

- 二、诚信的现实价值 137
 - (一) 诚信在个体生活中的价值 138
 - (二) 诚信在市场经济发展中的价值 138
 - (三) 诚信在巩固人际关系和建设良好社会风气中的价值 139
- 三、诚信对大学生成才的重要意义 139
 - (一) 诚信是大学生立身之本、做人之道 140
 - (二) 诚信是大学生的基本要求 141
 - (三) 诚信是大学生实现人生价值的基石 141
 - (四) 诚信是大学生赢得社会信任的基本前提 141
- 第二节 做一个诚实守信的大学生 142
 - 一、增强诚信意识 142
 - (一) 加强诚信教育 142
 - (二) 牢固树立社会主义义利观 144
 - 二、恪守诚信行为 145
 - (一) 学习诚信 145
 - (二) 经济诚信 147
 - (三) 择业诚信 150
 - 三、培养诚信品质 154
 - (一) 让诚信成为习惯 154
 - (二) 实事求是, 不讲假话 155
- 第七章 挑战自我 学会创造
 - 第一节 大学生要有创新思维 158
 - 一、培养大学生勇于挑战自我, 学会创造的重要性 158
 - (一) 创新是民族进步的灵魂 158
 - (二) 创新是社会发展的必然要求 158
 - (三) 创新是当代大学生自身发展的要求 159
 - 二、创造和创造力 159
 - (一) 创造的含义和特征 160
 - (二) 创造力的含义和构成 160
 - 三、大学生创造力的开发 161
 - (一) 培养创新意识, 树立创新目标 162
 - (二) 培养创新思维, 拓展创新空间 163
 - (三) 培养创新情感, 完善创新人格 163
 - 第二节 学会职业规划 165
 - 一、职业生涯规划内涵 165
 - (一) 生涯与职业 165
 - (二) 职业生涯与职业生涯规划 166
 - 二、职业生涯规划影响因素 167
 - (一) 个人因素 167
 - (二) 环境因素 172
 - 三、大学生职业生涯规划特征与意义 174
 - (一) 大学生职业生涯规划特征 174
 - (二) 职业生涯规划对大学生成才的意义 175
 - 四、大学生职业生涯规划实践 177
 - (一) 起点: 认识自我 177
 - (二) 关键: 提升职业素养 181
 - (三) 重点: 做好三个规划 186

<<职业素养与人生规划>>

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>