

<<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>