

<<职业素质基础教程>>

图书基本信息

书名：<<职业素质基础教程>>

13位ISBN编号：9787122087393

10位ISBN编号：7122087395

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：尤君 编著

页数：179

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>

## &lt;&lt;职业素质基础教程&gt;&gt;

## 前言

21世纪,科学技术日益进步,知识经济时代已经到来,社会对劳动者的素质要求越来越高,对综合能力更强的职业类人才呼唤越来越强烈,在这样的社会背景之下,高等职业教育应运而生,而且迅速在整个高等教育体系中占据了半壁江山。

伴随高等职业教育的迅速崛起,对高等职业教育人才培养的方向也提出更新更高的要求。有专家指出:高等职业教育在人才培养过程中,不能只见“才”,不见“人”;只有“职业”,没有“素养”。

高等职业教育确定的高等技术应用型人才的特定培养目标和以就业为导向的教育理念,要求高职教育培养的人才应具有符合岗位需求的素质。

这类与职业工作和职业发展相关的素质,就是我们所说的职业素质。

职业素质的构成是多方面的,本书立足职场需要,从职业理念、职业道德、职业心理、职业能力、职业交往、职业礼仪、创新素质、创业素质等方面探讨职业的要求和对职业发展的影响。

考虑到市场经济下,自主创业正成为就业的一种新选择,因此,本书把创业素质也纳入到职业素质体系之中。

职业素质需要在实践中不断地自我修炼、自我提高,因而本书在编写过程中引用了大量案例,旨在使学生从中悟得具备良好职业素质的真谛。

考虑到高等职业教育培养的人才既不应是仅会动嘴,不会动手的“君子”;也不应是仅会动手,知其然,而不知所以然的经验型“老师傅”,而应是具有一定理论知识水平和较强岗位工作能力的“专才”,因而,在论及各方面素质时,并未一味地以案例说话,而是辅以系统的理论知识,阐述其前因后果、来龙去脉,深入浅出地实现理论与实际的结合,期望能使学生在广博的知识武装之下愉快学习、愉快成长。

本书在案例选择过程中,重点突出了石油化工行业特色,所选案例多为行业内的真人真事,使其更具亲和力和说服力。

本书由尤君编著,李晓东主审。

本教材可作为高等职业院校、成人院校等各级各类职业院校教学用书,也可作为企业培训用书。

职业素质教育是一门新兴的教育学科,其理论博大精深,而理论体系尚未建立起来,处在探索阶段,本书的论述仅是基于实践的个人体会,可谓管中窥豹,疏漏和不足之处敬请同行和读者批评指正。

## <<职业素质基础教程>>

### 内容概要

本书的编写宗旨是使高职高专学生构建职业素质理念，培养职业素质意识，在进行职业素质教育的同时，努力进行职业素质的培养与锻造。

本书从立足职场的角度强调加强职业素质的培养与训练，从职业素质概述、职业意识、职业道德、职业能力、职业心理、职业倾向、职业礼仪等方面进行了介绍和阐述，考虑到现行社会对创新能力和创业型人才的要求，也是高职学生职业素质不可或缺的重要组成部分，故将创新能力和创业能力也纳入到职业素质的体系中。

本书可作为高等职业院校、成人院校等各级各类职业院校教材用，也可作为企业职工培训教材。

## &lt;&lt;职业素质基础教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 职业素质决定职业成败 第一节 素质概述 一、素质的内涵 二、从冰山理论看素质的构成 三、知识和素质 【思考和训练】 第二节 职业素质概述 一、职业素质的含义 二、职业素质的基本特征 三、职业素质的构成 【思考和训练】 第三节 职业素质的培养和提高 一、职业素质培养的重要性 二、培养职业素质的途径和方法 【思考和训练】

第二章 职业理念：职业素质之根 第一节 职业的基本认知 一、职业的基本内涵 二、职业的特征 三、职业的分类 四、职业未来发展的特点 【思考和训练】 第二节 职业理想与职业兴趣 一、职业理想 二、职业兴趣 第三节 职业生涯规划 一、职业生涯的内涵 二、职业生涯发展阶段理论 三、为什么要进行个人职业生涯规划 四、职业生涯规划的基本步骤 五、职业生涯规划的基本原则 【思考和训练】

第三章 职业道德：职业素质之本 第一节 职业道德概述 一、道德的概念 二、职业道德的概念和特征 三、职业道德的作用 第二节 职业道德基本规范 一、爱岗敬业 二、诚实守信 三、办事公道 四、服务群众 五、奉献社会 【思考和训练】 第三节 职业道德修养的概述 一、职业道德修养的重要性 二、职业道德修养的内容 三、职业道德修养的培养途径和方法 【思考和训练】

第四章 职业能力：职业素质之核 第一节 职业能力概述 一、职业能力的概念 二、职业能力的构成 【思考和训练】 第二节 职业能力的培养和提高 一、信息意识和信息能力 二、学习能力 三、合作能力 【思考和训练】

第五章 职业心理：职业素质之基 第一节 择业心理问题分析及调适 一、大学生职业选择面临的压力及职业选择的趋势 二、大学生职业选择中常见的心理误区 三、大学生择业心理问题的自我调适 第二节 认识自己是职业选择的基本前提 一、职业选择理论 二、认识自己是职业选择的基本前提 三、经典求职案例 第三节 适应社会走向成功 一、实现社会角色的转换 二、顺利度过适应期 三、谋求进一步发展 【思考和训练】 第四节 职业心理素质训练的方法 一、心理暗示法 二、游戏训练法 三、拓展训练法 四、头脑风暴法 五、角色模拟法 【思考和训练】

第六章 职业交往：职业素质之要 第一节 职业交往概述 一、人际关系和人际交往 二、职业交往的概念 三、职业交往的原则 【思考和训练】 第二节 增进职业交往的个性魅力 一、强化你的阳光心态 二、自信让你魅力无穷 三、在听说之间尽展无穷魅力 四、在举手投足间，尽显迷人风度 五、修炼健康完整的人格 六、为事业着装 【思考和训练】 第三节 职业交往中的不良心理及调适 一、克服孤独心理 二、克服自卑心理 三、克服自我中心心理 四、消除嫉妒心理 五、培养社会协同观念 【思考和训练】

第七章 职业礼仪：职业素质之形 第一节 职业礼仪概述 一、礼仪和职业礼仪 二、职业礼仪应遵守的原则 【思考和训练】 第二节 职业形象的外在表现及塑造 一、姿态塑造 二、表情塑造 三、交谈礼仪 四、服饰礼仪 【思考和训练】 第三节 职业场合的礼仪规范 一、握手礼仪 二、介绍礼仪 三、名片礼仪 四、迎送礼仪 五、电话礼仪 六、会议礼仪 【思考和训练】

第八章 创新素质：职业素质之魂 第一节 创新素质概述 一、创新的含义 二、创新的作用 三、创新素质 第二节 创新思维是创新活动的源泉 一、创新思维的内涵 二、创新思维的类型 三、创新思维的培养与训练 第三节 创新能力的开发 一、创新能力的含义 二、创新能力的形成 三、创新能力的开发与训练

第九章 创业素质：职业素质之势 第一节 创业素质概述 一、创业素质 二、创业者应具备的品质 第二节 创业能力及其培养 一、决策能力 二、经营管理能力 三、专业技术能力 四、交往协调能力 五、创新能力 第三节 塑造良好的创业心理品质 一、独立性 二、合作性 三、敢为性 四、克制性 五、坚韧性 六、适应性 【思考和训练】

附录 霍兰德职业倾向测验量表 第一部分 您心目中的理想职业(专业) 第二部分 您所感兴趣的活动 第三部分 您所擅长获胜的活动 第四部分 您所喜欢的职业 第五部分 您的能力类型简评 第六部分 测验统计 第七部分 您所看重的东西——职业价值观参考文献

## 章节摘录

气质虽然具有相对的稳定性，但后天也可以锻炼改造。因此，了解自己的气质特点，有利于在实践中有目的地为适应职业的要求改变或调整自己的气质，限制和克服自身气质的消极面，发扬自己气质的积极面，使自己成为一个具有优异心理素质的人。

2.性格与职业选择心理学所说的性格与我们日常所说的性格不完全相同。

我们日常所说的性格带有先天的成分，而心理学中的性格实际上指一个人的品德。

性格不是天生的，而是现实社会在人头脑中的反映，是贯穿在一个人的态度和整个行为中具有稳定倾向的心理特征。

也就是说性格是人对现实的稳定的态度和与之相适应的行为方式上的心理特征。

例如谦虚或骄傲，勇敢或怯懦，勤劳或懒惰、公而忘私或自私自利都是人的性格特征。

每个人都具有多种性格特征，从而构成一个人完整的性格统一体。

性格不像气质那样具有先天的成分，没有好坏之分，性格是在后天的社会环境中逐步形成的，是有好坏之分的，是人的个性中的核心成分。

性格在个性中具有核心意义，是说人的性格受社会、历史及道德规范的制约，与人的理想、信念、人生观等联系密切，代表着人的本质属性。

恩格斯说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。

”“做什么”即说明一个人对现实、对他人的态度；“怎样做”则说明一个人的行为方式。

性格的构成即人的性格特征可以根据其对现实的态度、根据其自觉调节行动以及克服困难的能力划分为以下几种。

(1) 性格的态度特征是指人在现实生活中，面对不同事物、处理各种社会关系所表现出来的性格特征。

我们在实际生活或工作中，我们在接人待物，处理各种事物和关系中，都会表现出不同的态度，这就是性格的态度特征。

如爱祖国、爱集体、关心他人，都是优秀的性格特征。

态度特征是性格结构中的重要方面。

(2) 性格的意志特征是指人在意志行动中表现出的性格特征。

意志是一种设定行为目标，自觉调节自己，努力克服困难，达到目标的心理品质。

意志特征是一个人在控制和调节自己行为时所表现出来的。

如勇敢、坚强、果断或与之相对的怯懦、脆弱、犹豫等。

意志特征在人的性格中十分重要，因为一个人的意志缺陷，将会给整个人的性格带来不良的影响。

(3) 性格的情绪特征是指人在其情绪反应的快慢、体现的深浅、表现的强弱、保持时间长短等方面表现出的性格特征。

我们知道情绪是人们对客观现实的一种主观的体验。

当人们对待不同的事物时在情绪上会有不同的反应，比如激动或心平气和；积极乐观或消极悲观等。

(4) 性格的理智特征是指人在认识活动中，即感知、记忆、思维、想象等活动中表现出的性格特征。

如表现在感知方面的有主动与被动、详细与概括；表现在记忆方面的有主动记忆与被动记忆、形象记忆与逻辑记忆等。

性格与气质是既相区别又相联系的。

首先，气质中先天的成分要多一些，高级神经活动是气质的生理基础，气质受先天因素影响较大，变化缓慢。

性格主要在后天因素影响下形成，受环境、教育、家庭影响很大，易产生变化。

气质是中性的无好坏之分，而性格则不然，有好坏之别。

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>