

<<生涯规划实务>>

图书基本信息

书名：<<生涯规划实务>>

13位ISBN编号：9787302179863

10位ISBN编号：7302179867

出版时间：2008-8

出版时间：清华大学出版社

作者：赵玮，金国兴，牛定柱 编著

页数：229

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>

## <<生涯规划实务>>

### 内容概要

在竞争激烈的社会现实中，为追求自我的成长和发展，“生涯规划”日益成为一个备受青年学生重视和现代人关注的重要课题，如何设计生涯规划课程、对学生进行生涯辅导并开展生涯探索活动……这些问题均成为教师和学生所必须面对的重要课题。

本书是作者长期从事学生生涯辅导，多年讲授“生涯规划”课程的经验和心得。

本书介绍了生涯规划理论的产生与发展，阐述了生涯规划与个人需要、生涯规划与社会需要的关系，提出了“生涯准备”概念，勾画了“十商”生涯准备的人才素质，分析了生涯规划调适和生涯探索的内容、方法和途径，并对生涯规划的具体模式及如何进行生涯决策等进行了深入的探索。

本书可作为大中专、高职高专学校“生涯规划”课程教材，也可从事“生涯规划”相关课程教学的教师开展生涯体验活动提供参考。

## 书籍目录

第一篇 生涯规划 第1章 生涯规划概述 1.1 生涯 1.1.1 生涯的含义 1.1.2 影响生涯发展的主要因素 1.2 生涯规划 1.2.1 生涯规划的概念 1.2.2 生涯规划的基本要素、特征与原则 1.2.3 生涯规划的步骤 1.2.4 生涯规划的常用方法 1.3 青年学生进行生涯规划的重要意义 1.4 关于生涯规划的故事 第2章 生涯规划理论 2.1 生涯规划理论的产生与发展 2.1.1 国外生涯规划理论的产生与发展 2.1.2 国内生涯规划理论的产生与发展 2.2 “特质因素”理论 2.3 “人格类型”理论 2.4 “MBTI”人格理论 2.5 “职业锚”理论 2.6 舒伯生涯发展理论 2.7 关于成功人生的故事 第二篇 生涯需要 第3章 生涯规划与个人需要 3.1 个人需要 3.1.1 个人需要理论 3.1.2 个人需要的特性 3.1.3 不同社会角色的个人需要 3.1.4 关于正确认识和实现个人需要的故事 3.2 个人需要的发现与评价 3.2.1 个人需要的发现 3.2.2 对个人需要的评价 3.2.3 关于发现和评价个人需要的故事 3.3 通过生涯规划实现个人需要 3.3.1 生涯规划对个人需要的影响 3.3.2 怎样围绕个人需要做好生涯规划 3.3.3 关于实现个人需要的故事 第4章 生涯规划与社会需要 4.1 社会需要什么样的人 4.1.1 未来几年国家重点发展的行业及其对从业人员的要求 4.1.2 国家人事管理部门对21世纪前期我国急需人才的预测 4.1.3 对毕业生就业中相关情况的调查统计 4.1.4 关于社会需要人才的故事 4.2 学校培养什么样的人 4.2.1 树立正确的办学理念 4.2.2 构建科学的人才培养模式 4.2.3 关于大学培养人才的故事 4.3 个人需要与社会需要的有机统一 4.3.1 人是社会的人, 社会是人的社会 4.3.2 社会需要的发展使个人需要得到升华 4.3.3 在服务国家和人民中实现个人需要, 创造社会价值 4.3.4 关于协调个人需要与社会需要的故事 第三篇 生涯准备 第5章 明志商, 厚德商, 奠定人生之基 5.1 坚定理想信念 5.1.1 理想与信念 5.1.2 志商 5.1.3 关于理想和信念的故事 5.2 培养伦理道德情操 5.2.1 德商 5.2.2 青年学生伦理道德素质 5.2.3 关于诚信和美德的故事 第6章 修智商, 启悟商, 成就生涯之本 6.1 学习的革命 6.1.1 知识经济呼唤学习革命 6.1.2 敲开智慧之门 6.1.3 一悟值千金 6.1.4 关于智慧的故事 6.2 认识学习 6.2.1 学习目的 6.2.2 学习特点 6.2.3 学习内容 6.2.4 关于大学学习的认识 6.3 学会学习 6.3.1 认识自己——因材施教 6.3.2 挑战自己——转换学习观念, 提升学习境界 6.3.3 超越自己——培养学习能力, 掌握学习方法 6.3.4 关于学习的故事 第7章 育心商, 富情商, 营造生涯之境 7.1 情商、心商与学生心理素质教育 7.1.1 情商和心商 7.1.2 心理素质教育 7.1.3 关于高情商的十个断言 7.2 情感体验 7.2.1 珍惜友情 7.2.2 体验亲情 7.2.3 理性爱情 7.2.4 学会感恩 7.2.5 关于感恩的故事 7.3 青年学生人际交往 7.3.1 人际交往的重要性 7.3.2 人际交往的原则 7.3.3 人际交往的艺术 7.3.4 秀出真我风采, 展示迷人个性 7.3.5 关于人际交往的故事 第8章 强健商, 惜逆商, 扬起生涯之帆 8.1 生涯准备与身心素质 8.1.1 身心素质概述 8.1.2 健康是金 8.1.3 健商 8.1.4 逆商 8.1.5 关于逆商的故事 8.2 强健体魄 8.2.1 青年学生身体素质状况 8.2.2 提高青年学生身体素质的途径 8.2.3 关于身体素质的故事 8.3 健康心理 8.3.1 大学生健康心理标准 8.3.2 青年学生心理健康的重要意义 8.3.3 青年学生心理素质状况 8.3.4 青年学生提高心理素质的途径 8.3.5 珍惜逆商, 开启生涯发展之路 8.3.6 关于心理调节的故事 第9章 育创商, 积财商, 收获生涯之果 9.1 创商与创新 9.1.1 创新与创商 9.1.2 青年学生创新能力的培养 9.1.3 关于创新的故事 9.2 创商与创业 9.2.1 认识创业 9.2.2 创业条件和创业者素质 9.2.3 审慎思考学生创业 9.2.4 关于创业就业的故事 9.3 财商与科学理财 9.3.1 青年学生财富观教育 9.3.2 科学理财 9.3.3 培养财商, 把握可实践的创富 9.3.4 关于理财的故事 第四篇 生涯管理 第10章 生涯规划调适 10.1 时间管理 10.1.1 时间管理的重要性 10.1.2 做好时间管理的前提 10.1.3 时间管理的方法及其运用 10.1.4 关于时间管理的故事 10.2 压力调适 10.2.1 压力 10.2.2 产生压力的原因 10.2.3 压力对人的影响 10.2.4 压力调适的途径 10.2.5 关于压力调适的故事 10.3 资源利用 10.3.1 教学资源 10.3.2 组织资源 10.3.3 实践资源 10.3.4 人际资源 10.3.5 机遇资源 10.3.6 关于资源利用的故事 第11章 生涯探索 11.1 自我探索 11.1.1 认识自己 11.1.2 认识自己的基本途径 11.1.3 关于自我探索的故事 11.2 职场探索 11.2.1 职业意向及其测试 11.2.2 职业选择 11.2.3 职业生涯的调适与发展 11.2.4 关于职场探索的故事 11.3 终身学习 11.3.1 终身学习概述 11.3.2 终身学习的途径 11.3.3 关于终身学习的故事 第12章 生涯规划书与体验教育方案 12.1 如何撰写职业生涯规划书 12.1.1 职业生涯规划书概述 12.1.2 职业生涯规划书的基本要素 12.1.3 职业生涯规划书的基本内容 12.1.4 职业生涯规划书模本 12.2 体验教育 12.2.1 体验教育概述 12.2.2 体验教育方案设计(以大学生为例) 附录参考文献



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>