

<<职业道德与职业生涯规划>>

图书基本信息

书名：<<职业道德与职业生涯规划>>

13位ISBN编号：9787030367228

10位ISBN编号：7030367227

出版时间：吴昊、丁梅 科学出版社 (2013-02出版)

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>

## <<职业道德与职业生涯规划>>

### 书籍目录

第1章塑造良好形象讲究职业文明 第1节个人礼仪提升自己的个人魅力 第2节交往礼仪营造和谐人际关系 第3节职业礼仪展示职场风采 第2章提升道德境界遵守职业道德 第1节道德是人生发展、社会和谐的重要条件 第2节职业道德是职业成功的必要保证 第3节职业道德行为及其养成 第3章认识自身条件促进职业生涯发展 第1节培养职业兴趣热爱医疗事业 第2节塑造职业性格积极服务社会 第3节培养职业能力提升职场竞争力 第4章认知职业生涯环境合理进行职业规划 第1节分析家庭和学校环境准确定位自身发展 第2节挖掘身边社会资源合理进行职业规划 第5章确定人生发展目标制定科学发展措施 第1节确定发展目标结合实际进行选择 第2节构建发展阶梯制定发展措施 第6章做好就业准备尽快融入社会 第1节树立正确的就业观念做好就业准备 第2节警惕求职风险培养良好的就业心理素质 第3节提高职业生涯能力尽快融入社会 第7章立足自身发展实现创业理想 第1节培养创业者的素质和能力 第2节熟悉创业准备的程序与要求 目标检测选择题答案 教学大纲 参考文献

## <<职业道德与职业生涯规划>>

### 章节摘录

版权页：插图：（4）蹲姿：蹲姿，即人下蹲的姿势，常用于捡物品、帮助他人等。

1) 规范的蹲姿：站在所取物品的旁边，双腿并拢，屈膝低腰，臀部向下，保持身体平衡。

注意下蹲的方向不要正对着人。

2) 常见的下蹲姿势：①交叉式蹲姿，下蹲时，一脚在前，一脚在后，在前的小腿垂直于地面，全脚着地。

两腿交叉重叠，臀部向下，上身稍前倾。

适用于女性。

②高低式蹲姿，下蹲时，一脚在前，一脚稍后，前面的脚着地，小腿垂直于地面，后面的脚脚跟提起，两膝内侧紧靠。

臀部向下，基本上以后面的腿支撑身体，手放膝盖上方。

4. 中职生仪容仪表规范仪容仪表是形成第一印象的首要条件，美好的第一印象将会起到先入为主的神奇作用。

中职生仪容仪表应符合学生的身份和特点，整洁大方，朴素得体。

（1）男生不留长发，不剃光头，不染发、烫发，不留怪发型，做到前发不覆额、后发不及领、侧发不掩耳。

（2）女生要求留短发或扎马尾辫，前额刘海不遮眉，不披头散发，不烫发、染发，不梳怪发型，不化妆，不涂指甲油。

（3）穿戴干净整洁，朴素大方，不穿奇装异服，不佩戴饰物。

（4）不得穿拖鞋进入校园，女生不得穿高跟鞋。

二、个人礼仪的作用 人们对他人的第一印象主要来自于对其性别、年龄、相貌、服饰、表情、姿态、谈吐、举止等外在因素的感受。

这就是“第一印象”效应，也叫首因效应。

心理学的研究表明，人的知觉的第一印象往往形成顽固的心理定式，通常在30秒内形成的第一印象，对后期一切信息将产生指导效应。

第一印象对人有多重要，个人形象就有多重要。

有人说，能给人留下美好的第一印象就成功了一半，这说明了个人礼仪的重要性。

个人礼仪是一个人基本素养的外在表现，是衡量一个人文明程度的重要标准。

其作用表现在：①个人礼仪有助于我们塑造良好的个人形象。

②个人礼仪有助于改善我们的人际关系。

③个人礼仪有助于展现良好的组织形象，促进组织发展。

④个人礼仪有助于完善我们的人格，调节我们的道德行为。

⑤良好的个人礼仪是社会主义精神文明建设的基础。

总之，要塑造良好的个人形象，就必须重视个人礼仪的养成。

三、养成遵守个人礼仪的习惯 中职生在日常生活的一言一行、一举一动都要注重个人礼仪，要养成良好的站、坐、行等合乎礼仪规范的习惯，提高个人的品格修养，塑造自己的良好形象，为进一步发展打下良好的基础。

良好的个人礼仪对塑造个人形象具有重要作用，但它并不是与生俱来的，需要经过后天的不断学习、实践，以及不懈的努力才能养成。

首先，养成遵守个人礼仪的良好习惯，需要我们加强学习，自觉按照个人礼仪规范的要求去做事，在日常生活中，注意自己的仪容、服饰、仪态等要符合礼仪规范。

## <<职业道德与职业生涯规划>>

### 编辑推荐

《全国中等卫生职业教育规划教材:职业道德与职业生涯规划(案例版)(供护理、助产专业使用)》主要任务在于帮助学生正确认识自己,了解当前就业的形势,从思想上、心理上,知识上、能力上,做好创业就业的准备,树立正确的人生观、就业观、择业观、创业观。

<<职业道德与职业生涯规划>>

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>