

<<生涯规划-理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<生涯规划-理论与实践>>

13位ISBN编号：9787040200188

10位ISBN编号：704020018X

出版时间：2007-3

出版范围：高等教育

作者：黄天中

页数：536

字数：850000

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-理论与实践>>

前言

认识黄天中博士已经五年多了，那是一个凉爽的夏日，我们一下飞机来到旧金山，顾不上倒时差，也无暇去观赏美国西海岸那美丽的海滨风光，和黄天中博士就集美大学与库克大学的合作办学的有关事宜，一口气畅谈了整整一个下午，吃过晚饭，又一直谈到深夜才尽兴而归，差不多把合作的有关问题和细节都考虑到了。

五年多的实践证明，我们双方的八小时会谈是卓有成效的。

我和黄校长虽然是初次见面，但一见如故，使我钦佩的是黄校长执着的事业心和先进的教育理念，他的许多名言，成为了日后我们共同创办中美合作教育的一个很好的基础。

对于学生，他常说：“没有永远的失败者，只有永远的放弃者。

别看我一时，请看我一生。

”话虽简单，却道出了一个老教育工作者对青年一代所寄予的无限希望。

黄天中博士是一位著名的教育家、心理学家，《生涯规划理论与实践》这本专著，凝聚了他一生的研究心得和教育实践，通过这本书，他使每一个学生都从充分了解自己，认识自己开始，充分的发掘自己的学习潜能，从理论和实践结合的高度去探索和认识什么是生涯规划，如何做好自己的生涯规划，从而完成终身学习的历史使命。

所谓活到老，学到老，最终达到超越自我，突破自我的辉煌境界。

集美大学与库克大学合作办学首届毕业生共1200多人使用了这本教材，将生涯规划与体验教育同时列入课程计划，并以必修课的形式要求学生完成，课程教学采用“3I”教学方法，即自主学习(independent study)、教师面授(intensive teaching)和网络跟踪(internet follow-up)贯穿整个大学阶段。

黄天中博士用极大的热情亲自主持了这一课程的理论教学和实践活动，他要求学生结合学习课程的理论知识，积极参加一系列实践活动，组织学生利用寒暑假时间，一年级到各种社团，二年级到非盈利企业，三年级到盈利企业、高新企业去参加体验教育，例如到图书馆、敬老院、孤儿院、交通指挥协助中心、卫生医疗单位、红十字会、野生动物保护协会、博物馆、社会福利院等单位服务，学生通过认真观察该实践单位的各项工作，并积极参与这些单位的日常事务处理，进一步了解感恩和舍得的含义。

同时要求学生通过体验具体的工作，写出中英文的实习报告。

难能可贵的是黄天中博士还亲自参加了和学生的五分钟单独面谈，使学生受益匪浅。

黄天中博士这本专著的重要特点在于理论与实践的高度结合。

不少学生通过学习“生涯规划”课程，参加体验教育活动，对自身和社会有了更深刻的了解，激发了学生的仁爱之心，提升了学生的道德水平，丰富了学生的实践经验。

所有这些收获，如果只停留在书本知识的学习是不可能得到的，正如同学们在实践报告中所总结的那样：“这次实践活动让我懂得人要有同情心，懂得设身处地地站在别人的立场，为他人着想”；“要主动积极地与他人沟通，争取自己应有的权利，发扬团队合作精神”；“要做真正快乐的人，应该懂得舍与得，为他人没有保留地付出，是为自己的成功走出的第一步”。

<<生涯规划-理论与实践>>

内容概要

本书基于美国纽约州库克大学与中国四所大学国际合作办学——管理学双学位项目中的生涯规划体验教育课程改编而成，内容包括生涯规划与自我了解、生命历程、人际关系、压力管理、时间管理、个人理财、个人信仰、职业生涯、生涯探索、体验学习、终生学习以及自我实现等各方面的关系，旨在帮助学生认识自身价值，适应社会，规划个人生涯，提升自身价值。

本书可作为各类高等院校的广大学生了解自我、并进行自我设计的通识读本，也可供关注自我发展和自我实现的普通读者参考。

<<生涯规划-理论与实践>>

作者简介

黄天中，博士，毕业于台湾淡江大学英文系（文学士）、美国乔治亚州摩塞尔大学教育心理学（硕士）、美国爱荷华州德瑞克大学教育心理学（博士）。

曾任美国奥克拉荷马市大学副校长，美国哈佛大学教育研究院博士后研究访问学者，美国加州阿莫斯壮大学校长。

现任

<<生涯规划-理论与实践>>

书籍目录

第一章 生涯规划与自我了解 第一节 生涯规划概述 第二节 生涯规划相关理论 第三节 自我与自我概念 第四节 生涯规划与自我的关系 第五节 自我了解第二章 生涯规划与生命历程 第一节 生命的奥秘 第二节 生涯发展 第三节 生命关怀第三章 生涯规划与人际关系 第一节 人际关系与人际沟通 第二节 亲子关系 第三节 同伴关系 第四节 工作中的人际关系 第五节 两性关系第四章 生涯规划与压力管理 第一节 压力的本质 第二节 压力的反应 第三节 压力的调适第五章 生涯规划与时间管理 第一节 时间的概述 第二节 时间管理概论 第三节 休闲管理概论第六章 生涯规划与个人理财 第一节 个人理财的重要性 第二节 正确的理财观 第三节 个人理财计划 第四节 个人理财策略第七章 生涯规划与个人信仰 第一节 什么是信仰 第二节 信仰的种类 第三节 信仰的发挥第八章 生涯规划与职业生涯 第一节 生涯与职业 第二节 生涯与创业 第三节 生涯与事业 第四节 生涯与志业第九章 生涯规划与生涯探索 第一节 自我探索 第二节 职业资料的探索 第三节 环境资源的探索 第四节 生涯探索第十章 生涯规划与体验学习 第一节 体验学习概述 第二节 生涯规划与体验学习实施概述 第三节 生涯规划与体验学习实施案例第十一章 生涯规划与终生学习 第一节 全人教育概述 第二节 终生学习概述第十二章 生涯规划与自我实现 第一节 我的生涯规划 第二节 自我实现概述索引

<<生涯规划-理论与实践>>

章节摘录

2.抽象逻辑思维高度发展 青年思维具有更高的抽象概括性,理论思维开始形成。

少年的逻辑思维已经有了相当的发展,但基本上属于经验型,理论思维发展尚差。

青年初期(高中阶段)理论型的抽象逻辑思维开始发展起来。

理论思维是从一般的理论、原则出发进行判断推理,做出论证思维。

这一过程既包括从特殊到一般的概括能力,又包括从一般到特殊的具体化能力。

青年这两方面的能力都有显著的发展。

3.丰富热烈的感情生活 青年初期是个性、世界观形成的时期。

在这个时期青年情感发展的特点表现在情感内容更加丰富多彩,而且越来越复杂,并逐渐形成高级情操。

青年的情感强烈富有热情和激情。

青年期又被称为“疾风怒涛”时期,因为青年的情感具有两极性,经常会发生变化,常常从一个极端走向另一个极端。

与少年相比,青年情感的稳定性有所发展,控制自己情感的能力有所增强。

青年的情感不都是外露的,开始带有文饰的、内隐的、曲折的性质,这是青年的情感的又一个特点。

4.自我意识的迅速发展 自我意识是指个体对自己的认识和态度。

自我意识有许多形式,包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我控制等。

青年自我意识的发展首先表现为意识到自己的形象。

少年就开始注意自己的身体形象,这种兴趣在青年期更有所加强,希望自己的外貌受到他人的好评。

另外青年有了深入了解自己和关心自己成长的需求。

由于知识经验的积累、认识水平的提高、社会接触面的扩展、世界观的初步形成,青年的内心世界要比少年丰富得多,青年对深入地了解自己、关心自己成长的兴趣日益增长。

青年迫切地要求了解自己,强烈地关心着自己个性品质的发展,并且有了自我教育的愿望。

(二)青年的心理行为特征 1.心理稳定性差 青少年阶段的生存价值观和人生观尚未完善,其行为主要表现为缺少主见,容易盲从。

2.敏感 青少年对外在的任何事物都有强烈的好奇心,探究是青少年阶段的特点。

3.批判力不足 由于抽象思维方式的成熟既需要良好的训练,还需要具有丰富的感性经验为基础,因此在青少年时期,由于上述能力的欠缺,分析能力、综合能力、抽象能力、概括能力正处在形成过程中,面对一些复杂的事物难以做出精细而准确的判断和推理,因而容易受到诱惑和误导。

4.处于独立意识逐渐形成和最后完成的特殊阶段 独立意识是从少年时期开始的,但是独立意识在少年阶段是非常模糊的。

由于自身的生存在很大程度上依赖于父母,因此,少年阶段自我意识的独立性大多停留在思维阶段,外部表现十分有限。

到了青年期,自我独立意识基本成熟,其外部行为已经基本受自己的意愿支配,对于成年人的支配往往是有选择和有批判地执行。

5.好胜 争强好胜是青少年时期的重要特点之一。

由于自信精力旺盛,并已经作为独立个体介入成人世界,他们对任何竞争都有不许失败的念头。

<<生涯规划-理论与实践>>

编辑推荐

本书不再重印或换新版。

每天都是生涯中的一张白纸，每一个不同的人，都有不同的个性，每一件不同的事，都有不同的解决方法，这里没有好坏、对错之分，有的是如选择！

所以本书呈现给读者的是：活出自己，活在当下！

选择自己快乐的一生！

快快乐乐学习，快快乐乐生活·快快乐乐工作！

<<生涯规划-理论与实践>>

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>