

<<赢在起点>>

图书基本信息

书名：<<赢在起点>>

13位ISBN编号：9787040287837

10位ISBN编号：7040287838

出版时间：2010-5

出版时间：高等教育出版社

作者：史梅，孙洪涛，伊MM 编著

页数：228

字数：320000

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>

## 前言

近年来, 高职高专院校以精准的办学定位、鲜明的专业特色和先进的职业发展教育理念, 取得了较高的就业率和较好的就业质量, 赢得了用人单位的认可和赞誉, 证明了高职高专人才培养与就业指导工作的成功。

职业院校毕业生的就业竞争力和职业发展潜力, 主要由其专业技能和职业素养来决定。

高职高专大学生的“职业发展”教育, 必须以就业为导向, 以职业能力培养为核心, 加强“职业生涯和职业发展指导”, 着力提升大学生的职业化素质与技能, 从而推动人才培养模式的完善, 培养适应社会需要的高质量职业技术人才, 实现大学生学习的内容和将来的职业发展的协调与统一。

而系统的“职业发展”教育课程, 已经成为高职高专大学生建立职业及职业规划意识, 有步骤、有计划地培养和提升社会所需求的素质与能力的主要途径。

基于以上认识, 本书针对高职高专院校教学实际和学生特点, 贯彻“全程化、课程化、个性化、教材化”的原则, 通过建构低年级学生职业发展与就业指导的知识体系, 从知识、技能、态度和理念四个层面, 以把学生培养成为合格的“职业人”为目标, 设计相关内容和编写体例。

本书由山东中医药高等专科学校史梅、济南铁道职业技术学院孙洪涛和山东医学高等专科学校伊芃芃共同编著。

全书共分为十章, 每章之间既具有独立性, 又循序渐进, 内容和形式都进行了创新, 构建了大学生涯之旅——赢在起点; 发现你的优势——自我认知; 洞悉职业世界——职业认知; 选择生涯方向——职业规划; 思路决定出路——思维决策; 心态改变命运——心态修炼; 做事先做人——职业道德; 打好职场根基——职业素质; 能力证明一切——职业能力; 塑造核心竞争力——商务技能的内容体系。

章节中附有众多的案例故事和前沿新知, 大大增强了本书的可读性和可操作性。

编写过程中, 重点突出了操作性、趣味性、系统性和实用性的特点, 具有很强的指导性。

本书的编写得到了中青创想教育科技(北京)有限公司的大力支持和帮助, 得到了各院校同仁、一线教学专家的关心和指导, 在此一并向他们表示衷心的感谢!

本书在编写过程中还借鉴和参考了一些专家教授的理论和观点, 并引用了一些教材、文献资料以及同行的案例, 这里不能一一注明, 在此也向他们致以衷心的感谢!

希望本书能够成为大学生所喜爱的教材和教学一线教师的好帮手, 为促进高校职业指导体系的专业化、精品化做出贡献!

书中的内容难免有不妥之处, 希望广大读者提出宝贵的改进意见, 以便作进一步修订。

## 内容概要

本书参考教育部最新大纲，结合高职高专院校低年级学生的特点，创造性地将《职业生涯规划》与《职业素质拓展》课程内容糅合在一起，满足了在低年级开设职业发展教育课程的教学需求。

书中各章前设“学习目标”和“案例分析”，正文根据内容灵活安排了“读一读”、“小贴士”、“案例故事”等互动内容，章后有“专家提示”、“拓展练习”和“思考题”，体例活泼，通俗流畅，可读性强。

本书可以作为高职高专院校职业发展与就业指导课程的指定教材，也可作为就业指导老师教学备课的参考资料，还可以成为大学生自我学习提升的必备书目。

## 书籍目录

第一章 大学生涯之旅——赢在起点 学习目标 案例分析 第一节 既来之，则安之 一、快速适应大学生活 二、建立全新的学习方式 三、学校无高低，专业无冷热 四、高职高专毕业生就业优势分析 第二节 读大学，究竟读什么 一、读大学，究竟读什么 二、提升职业能力，把握未来 第三节 最后的象牙塔，学业生涯要规划 一、学业生涯要规划 二、学业生涯规划的方法 专家提示 拓展练习 思考题 第二章 发现你的优势——自我认知 学习目标 案例分析 第一节 认识你自己 一、自我认知的重要性 二、自我认知对职业生涯规划的影响 第二节 自我认知的维度与方法 一、自我认知的维度 二、大学生自我认知的方法 第三节 测一下，你看重什么 一、职业价值观测试 二、正确对待职业价值观 第四节 测一下，你适合什么 一、赖氏人格测试 二、职业性格是可以调适的 第五节 测一下，你喜欢什么 一、职业兴趣测试 二、职业兴趣的培养方法 第六节 看看你的职业能力如何 一、职业能力测试 二、如何提升职业能力 专家提示 拓展练习 思考题 第三章 洞悉职业世界——职业认知 学习目标 案例分析 第一节 认识职业与工作 一、职业 ..... 第四章 选择职业生涯方向——职业规划 第五章 思路决定出路——思维决策 第六章 心态改变命运——心态修炼 第七章 做事先做人——职业道德 第八章 打好职场根基——职业素质 第九章 能力证明一切——职业能力 第十章 塑造核心竞争力——商务技能 参考文献

## &lt;&lt;赢在起点&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（二）学习完全靠自觉大学学习的课程多，课时少，每天的上课密度也不一样，有时甚至会出现一天仅有一两节课的情况。

大量的空余时间决定了自主学习是大学里主要的学习方式：确立自己的学习目标。

想从事什么职业，想成为什么样的人，现在就必须了解这一行业以及该行业对人才的需求，在了解这些的前提下，个人的自主学习才能更有效率和目的性。

根据目标制定学习计划。

学习计划主要是指选择大学阶段阅读的书目和适合的课程，可以参照与自己的理想相近院校的课程安排，看看除了本校的原有课程安排外，还需要补充哪些课程。

落实学习计划。

计划制定完毕后的第一站应该是图书馆，在那里找到需要的书目后要精读。

除了多去图书馆外，还要经常和老师进行交流，那样可以得到更多实际的指导。

跨校听课也是很好的方法。

（三）师生沟通有窍门大学和高中不同，老师往往都有自己的研究或其他工作，一般课后就很难找到人，所以如果你有问题，最好一下课就“抓”住老师。

如果还有更多的想要交流，可以向老师要手机或电话，或先约好时间再去办公室交流。

另外，课前的准备工作绝对不是无用功，只是准备的方向需要改变一下。

大学教师除了专业知识外，还拥有丰富的工作经验和长期理论研究的心得体会，所以在课堂上，他们往往也更愿意向学生们传授自己独到的见解。

因此，如果课前没有足够的准备，有时就会觉得老师的讲课高深莫测。

（四）充电要小心误区许多大学生在校外培训班充电，希望能够在就业时占据优势。

如何选择呢？

选择需要的。

可以选择与专业相关的课程；也可以选择与专业方向相反的课程，比如文科可以选择计算机的课程来读。

如果学有余力还可以读一门第二外语。

需要提醒的是，在校外的培训充其量只是作为专业学习的补充，一定要注意适量，切不可影响了自己本专业的学习。

（五）选修课，挑最喜欢的大学的课程分为公共必修课、公共选修课、专业必修课、专业选修课。

其中选修课就是学生自由发挥的部分。

选课时要注意：1.学分大学的毕业证书是和学分挂钩的，同样的学习时间要考虑学分较高的那门课。

2.兴趣兴趣是最好的老师，能在这四年里多接触自己感兴趣的课程，对我们的未来也许会有意料之外的帮助。

<<赢在起点>>

编辑推荐

《赢在起点:大学生职业生涯规划与职业素质拓展》根据高职高专需求针对性开发，职业指导精品课程教学研究成果。

专业促进发展，职业成就梦想。

#### 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>