

<<职业心理素质训练>>

图书基本信息

书名：<<职业心理素质训练>>

13位ISBN编号：9787302232650

10位ISBN编号：7302232652

出版时间：2010-9

出版时间：清华大学出版社

作者：丁茂芬

页数：206

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>

<<职业心理素质训练>>

前言

由于社会竞争不断加剧,人们的生活节奏不断加快、工作压力不断增大,在职场上,人际关系紧张、社会适应性不强、情绪障碍等各种心理健康问题正越来越多地困扰着人们,职业心理健康问题正成为现代人关注的焦点。

世界500强企业909 / 6以上建立了EAP(员工帮助计划),对员工进行心理咨询和行为治疗。

在我国,中国职业安全健康协会、各企业的EAP协会也开展了一系列的职业健康调查与辅导工作,为组织与个人的成长提供了心理帮助。

我国的职业心理健康教育与培训工作正逐步规范与成熟。

高职高专学生由于特定的知识结构层次,在就业中存在较大心理压力,以就业和需求导向为主的高职高专教育改革逐步深化,客观上要求高职高专院校学生的职业心理素质教育实现动态适应和有效发展。

目前,高职高专院校开展职业心理辅导的渠道有职业生涯教育、人才测评、职业心理咨询、就业信息服务等。

职业心理素质训练课程是一门专业综合实训课程,通过对学生职业意识和职业能力的训练,综合培养学生的职业心理素质,是高职高专院校职业心理辅导的有力补充,也是专业教育中增加学生软实力的课程。

本教材主要面向高职高专学生的心理素质教育,是学生职业心理素质训练课程的配套教材。

职业心理素质训练课程主要采用职业能力拓展式的心理辅导方法,对高校学生的自信心、积极的态度、团队合作精神、自我激励、成功心理等心理素质进行训练,同时在活动中培养学生掌握正确的学习方法、思考方法、解决问题的方法。

课程力求用心理健康的理论和企业培训的方法,使每个个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我,探讨自我,接纳自我,提高职业心理素质和职业能力,对实际专业学习和职业交往起到很好的引导作用。

教材内容力求新颖生动,经典理论和社会热点相结合,既照顾理论深度,又提高阅读的生动性。

在操作层面上,注重活动的实用性,也注重引发对未来职业发展的思考。

在体例编排上,以典型的团队拓展培训流程为主线,以团队为活动主体,以项目导向、任务驱动式教学为主要方法设计了10个项目,由浅入深、由易到难、循序渐进。

每个项目都结合心理素质和技能素质两方面的内容,注重训练的可操作性,实施方法简单易行,以学生参与操作为主,强调体验学习。

每个项目都加入大量学生动脑动手的内容,有机地结合了活动训练过程和活动的思考提升,有效推进了学生的学习积极性。

<<职业心理素质训练>>

内容概要

本书主要用于培养高职高专学生的职业心理素质，引导学生正确对待自我、学会交往与适应、解决冲突、进行有效交流与沟通、培养正确的学习心态。

通过活动训练来促进学生关注职业心理，形成良好的职业交往准备。

本书分为10个项目，包括职业意识培养、适应与交往训练、团队合作训练、意志力与市场敏感训练、学习力训练、有效表达与接纳训练、压力管理与沟通训练、解决问题能力训练、思考与决策能力训练、成功导向训练。

10个项目动静结合、校内校外结合、游戏学习结合，活泼生动，参与性强，互动性强，构成一个完整的系统。

每个项目用实施步骤引导操作、用知识点拨引导学习、用案例链接引发思考、用项目体验强化练习、用心灵小语和实训日志提升效果。

书中内容的设置突破对场地、器材和训练导师的限制，通俗易懂，便于操作，并且给使用者提供了根据实际情况、具体情境和个体特点进行深化、改进和再创新的空间。

本书既适合作为高职高专相关专业的教材和心理辅导教材，也适合作为企业和培训机构的培训手册。

。

<<职业心理素质训练>>

书籍目录

项目1 职业意识培养——职业心理辅导与测试项目2 适应与交往训练——团队建设项目3 团队合作训练——团队拓展项目4 意志力与市场敏感训练——环城走项目5 学习力训练——实战案例学习项目6 有效表达与接纳训练——团队分享项目7 压力管理与沟通训练——新客户拜访项目8 解决问题能力训练——团队会议项目9 思考与决策能力训练——成果整理项目10 成功导向训练——团队展示参考文献

章节摘录

(3) 引导对职业发展性的认识 职业心理素质虽然具有相对稳定性的特点,但也具有可持续发展的性质和自我衍生的功能,它贯穿于一个人的职业生涯,包括择业心理、就业心理、职业适应等,是在职业活动和实践活动中综合表现出来的心理品质,会随着职业活动的深入而产生变化。在校的职业心理素质训练课程虽然只是一个阶段课程,但通过训练,能让学生对职业有了初步认识后,形成一种意识:职业是发展性的,需要不断丰富自己的能力结构、培养良好的职业心理品质,将人生的价值融入职业生涯中,达到自我实现的目的。

2.职业心理素质训练课程的特点 (1) 实践性。

大学生从开学开始,就进行多元化的实践练习。

职业心理素质训练课程是一门综合实训课,要求将理论应用于实际,探索未知心理世界和职业世界。课程突出实战性,要求动手、动嘴、动脚、动脑,走入市场,收集数据,在活动中获得知识。

(2) 实效性。

心理变化具有内隐性、模糊性等特点,所以心理辅导的效果一般很难测量。

如果学生在活动中主动性不强、积极性不高,就难以达到效果。

所以在课程设置的时候,就从浅入深、由易到难设计训练项目,活动以团队为主体,运用角色扮演等方法,使老师和学生建立民主友好关系,强调生动、活泼、自由的氛围。

在活动中学生主动参与、融入群体、接纳自我和他人,强化从意识到行为的调适。

(3) 实用性。

职业心理素质具有鉴别功能,不同职业对从业者的要求不同,同时职业心理素质制约着职业活动的各个层面,对职业活动具有调节和导向功能。

所以,职业心理素质训练强调实用性。

通过总结归纳,本课程重点培养学生创造性思维、团队合作精神、自信心、与人沟通技巧等,并设置操作性较强的活动,对实际专业学习和职业交往具有很好的指导作用。

<<职业心理素质训练>>

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>