

<<大学生职业生涯发展>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯发展>>

13位ISBN编号：9787307101234

10位ISBN编号：7307101238

出版时间：2012-11

出版时间：武汉大学出版社

作者：延凤宇，王红 主编

页数：341

字数：465000

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>

<<大学生职业生涯发展>>

内容概要

《大学生职业生涯发展(高职卷全国艺术职业教育系列教材)》以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为指导,结合高职艺术院校的教学特点,以模块化、项目式课程精心设计,遵从教、学、做一体化的新教改思路,贯穿生涯规划的基本流程“知己、知彼、理论指导决策、科学规划,行动实施、提升素质、完善能力”这一主线编写而成,使学生通过参与体验式学习,达到关注生涯发展、学会职业规划、提升素质能力的目的。

《大学生职业生涯发展(高职卷全国艺术职业教育系列教材)》理念先进、体例新颖、内容充实、案例丰富,趣味性、可读性强,竟.有很强的针对性、操作性,既可作为高职艺术院校大学生职业生涯发展课程教材使用,也可作为引导学生学习、成长与发展的的好读本,还可作为离职艺术院校职业指导人员、求职人员以及有兴趣的读者了解职业生涯规划参考书。

<<大学生职业生涯发展>>

书籍目录

认知篇

模块一 大学认知——我的大学梦想起航

项目一 认识大学

项目二 专业与职业

项目三 职业发展与成功人生

模块二 自我认知——自我探索生涯由我

项目一 自我认知的目的与方法

项目二 自我认知的内容

模块三 职业认知——职业探索 生涯准备

项目一 职业概述

项目二 职业认知

理论篇

模块四 生涯理论——职业助跑生涯启幕

项目一 职业生涯概述

项目二 职业生涯发展阶段理论

项目三 职业生涯发展选择理论

模块五 职业定向——职业决策成长导航

项目一 职业定向

项目二 职业定向决策过程与方法

模块六 生涯规划——缜密规划 未雨绸缪

项目一 职业生涯规划概述

项目二 职业生涯规划步骤和方法

项目三 大学生职业生涯规划书的设计与撰写

素质篇

模块七 职业素质——德能兼备职场取胜

项目一 职业素质概述

项目二 职业能力的培养

模块八 能力管理——职场储备笑傲人生

项目一 自我管理能力概述

项目二 大学生的时间管理能力

项目三 大学生的情绪管理能力

项目四 大学生的人际关系管理能力

项目五 大学生的压力管理能力

项目六 大学生的网络生活管理能力

模块九 素质拓展——挖掘潜能 职业延伸

项目一 素质拓展概述

项目二 素质拓展项目

职业生涯规划书参考范例

参考文献

<<大学生职业生涯发展>>

章节摘录

认真对待学习的每一环节。

预习、听课、记笔记、做作业、总结、复习、考试等每一环节都要认真对待，绝不懈怠，尤其是听课、作业、复习环节，这不仅是拿到学分、通过考试、顺利毕业的必需条件，也是提高学习效果的重要途径。

处理好课内与课外、博与专的关系。

课内是指课堂教学和本专业课程设置范围内的学习，它具有整体性、普遍性、突出专业等特点，是大学生学习与成材的主渠道，也是课外学习的基础。

课外学习是课内学习的延伸和扩展，其内容取舍应紧紧围绕课堂学习和专业学习，是大学生学习不可或缺的重要渠道。

关于博与专，处理两者关系的基本原则是“既不可一业不专，也不可只专一业”。

首先，术业有专攻，大学生对自己的专业知识一定要专、精、深，这是人才核心竞争力所在，所谓“千招会，不如一招熟”；其次，现代社会需要的是知识面较广的专才，因而，专的基础上也要追求博学多识，多才多艺。

注意培养和提高自学能力。

大学学习是以学生为主导的，自学能力是大学生成功学习的基本条件和必由之路。

自学能力是指按照自己的意愿、依靠自己的力量主动去获取知识的能力，包括阅读能力、文献检索以及运用知识解决问题的能力等，其中阅读能力是自学能力的核心。

阅读要有选择性，要学会在浩如烟海的书籍中，选取自己之需。

要讲究读书艺术，略读与精读相结合。

正如培根所说：“有些书可供一赏，有些书可以吞下，不多的几部书应当咀嚼消化。

”阅读要注重读思结合，不能浮光掠影，不求甚解。

阅读要有系统性，要在阅读中形成自己的知识结构。

还要学会利用互联网、搜索引擎等现代化手段来培养独立学习和研究的本领。

2.学会做事（Learning to do） “做事”是相对于“学习”而言的，属于实践的范畴。

学会做事就是用一种积极认真的态度去对待和处理各种事务，并力求顺利、完美地完成。

对大学生而言，学会做事主要可以从以下几个方面入手：（1）学以致用，不断提高分析和解决问题的能力。

古人云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

”我们从课堂和书本上习得的知识只有运用到实践中帮助分析解决问题，才能转换成变革现实世界的物质能量，也才真正实现了学习的最终目的。

这就要求我们要学以致用。

做到这一点，关键就是学思结合、学用结合。

即在学习中要善于思考，带着问题学习，善于创造性地学习，敏于观察并从中发现问题；要善于触类旁通、活学活用，做到学用相长，提高解决问题的能力。

只有这样，才能巩固知识，增长才干；才能探索新知，有所创造。

……

<<大学生职业生涯发展>>

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>