

<<职业生涯与心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<职业生涯与心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787500847946

10位ISBN编号：7500847947

出版时间：2010-11

出版时间：工人出版社

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>

## <<职业生涯与心理健康指南>>

### 内容概要

本书给你提供一些简单而实用的方法，帮助你搭起一个心中最喜欢的建筑。就像小时候玩搭积木的游戏，面对职业生涯中出现的各种问题，选择自己喜欢的材料，用好这些材料去铺路，走在这样的道路上，幸福感怎么会很少？

<<职业生涯与心理健康指南>>

作者简介

黄信景，应用心理学博士。

国际九型人格导师会导师、国家一级注册心理咨询师，NLP执行师、国际注册培训师，北京师范大学应用心理学研修班特聘讲师，多家心理咨询师职业资格培训机构特邀专家培训师。

在企业人力资源管理和工会系统，为员工和管理者提供心理学应用培

## <<职业生涯与心理健康指南>>

### 书籍目录

前言第一章 职业生涯与心理健康 一、职业生涯的基本概念 二、职业生涯的起点 三、职业生涯中压力的诱发因素 四、职业压力积极面与消极面 五、如何正确平衡职业压力第二章 自我职业生涯开发与管理 一、DISC行为风格测评 二、霍兰德职业兴趣测评 三、如何自我评价 四、内外职业生涯的规划第三章 职业生涯困惑的突破 一、职业生涯常见困惑类型 二、职业生涯选择中的心理误区及困惑诱发因素 三、职业生涯困惑的视角转换方法第四章 职业生涯转型期的心理健康 一、转型员工年龄分布及常见类型 二、社会环境因素对转型员工心理健康的影响及调整方法 三、职业环境因素对转型员工心理健康的影响及调整方法 四、家庭环境因素对转型员工心理健康的影响及调整方法第五章 科学的职业化修养与心理健康的自我督导 一、职业化的基本概念 二、职业化思想的建立 三、职业生涯规划的关键——个人职业品牌 四、个人职业品牌的建立——从价值观到目标 五、职业化的准备 六、增强职业生涯的持续力第六章 职业生涯不同阶段的心理困惑及调整方法 一、试用阶段常见心理困惑类型及调整方法 二、转正阶段常见心理困惑类型及调整方法 三、发展阶段常见心理困惑类型及调整方法 四、离职阶段常见心理困惑类型及调整方法第七章 企事业单位开展员工职业化修养以及职业生涯规划工作的方法介绍 一、职业生涯规划与职业化修养建设是整个企业链条的活化剂 二、营造良好心理健康状况的方法 三、企事业单位开展各类心理调节活动的方式——联谊会 四、如何为职工进行职业生涯规划 五、企事业单位在员工职业生涯规划中所应起到的引导作用后记

<<职业生涯与心理健康指南>>

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>