

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

图书基本信息

书名：<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

13位ISBN编号：9789575519124

10位ISBN编号：9575519124

出版时间：1995

出版公司：桂冠图书股份有限公司

作者：黄天中

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>

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

书籍目录

1第1章 生涯規劃緒論.....	PAGE_18
1.1生涯輔導的發展史.....	PAGE_19
1.2「生涯」的翻譯與定義.....	PAGE_21
1.3生涯相關名詞釋義.....	PAGE_23
1.4生涯規劃.....	PAGE_23
1.5生涯發展.....	PAGE_26
1.6生涯成熟.....	PAGE_27
1.7生涯管理.....	PAGE_28
1.8生涯輔導.....	PAGE_28
1.9生涯教育.....	PAGE_30
1.10本章習題.....	PAGE_32
1.11參考資料.....	PAGE_33
2第2章 生涯輔導理論.....	PAGE_38
2.1特質因素論.....	PAGE_39
2.2「當事人中心」的非指導學派.....	PAGE_41
2.3心理動力論.....	PAGE_43
2.4生涯發展論.....	PAGE_44
2.5類型論.....	PAGE_49
2.6生涯決定論.....	PAGE_52
2.7吉列特模式.....	PAGE_52
2.8庫倫伯茨的生涯決定社會學習論.....	PAGE_53
2.9超個人心理學.....	PAGE_55
2.10本章習題.....	PAGE_57
2.11參考資料.....	PAGE_58
3第3章 生活規劃與自我瞭解.....	PAGE_62
3.1生涯規劃與自我的關係.....	PAGE_63
3.2時代的進步使得人追求的目標提升了.....	PAGE_63
3.3「知己知彼，百戰百勝」，生涯規劃也得從自身做起.....	PAGE_64
3.4實務上的作法，也多從探索自我做起.....	PAGE_64
3.5自我與自我概念.....	PAGE_67
3.6自我的意義.....	PAGE_67
3.7自我概念的意義與特性.....	PAGE_68
3.8影響自我概念的因素.....	PAGE_74
3.9自我對生活適應的影響.....	PAGE_77
3.10自我肯定的重要性.....	PAGE_77
3.11自我預言的實現.....	PAGE_78
3.12善用自我意像的神奇功能.....	PAGE_79
3.13瞭解自我的方法.....	PAGE_80
3.14人都不瞭解自己.....	PAGE_80
3.15修習有關人類行為的學科.....	PAGE_82
3.16透過標準化測驗與問卷.....	PAGE_84
3.17他人的回饋.....	PAGE_85
3.18諮商員的回讀.....	PAGE_86
3.19結論.....	PAGE_89
3.20附錄 - 簡介心理測驗.....	PAGE_89

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

3.21心理測驗的意義.....	PAGE_91
3.22心理測驗所應具備的條件.....	PAGE_93
3.23人格測驗.....	PAGE_95
3.24性向測驗.....	PAGE_95
3.25興趣測驗.....	PAGE_96
3.26成就測驗.....	PAGE_97
3.27智力測驗.....	PAGE_97
3.28本章習題.....	PAGE_99
3.29參考資料.....	PAGE_100
4第4章 生涯設計.....	PAGE_106
4.1前言.....	PAGE_107
4.2自我探索.....	PAGE_108
4.3能力.....	PAGE_108
4.4興趣.....	PAGE_112
4.5價值觀.....	PAGE_115
4.6人格特質.....	PAGE_119
4.7認識職業世界.....	PAGE_123
4.8生涯規劃.....	PAGE_127
4.9理想的生活方式.....	PAGE_127
4.10生涯決定.....	PAGE_134
4.11生涯規劃.....	PAGE_141
4.12本章習題.....	PAGE_147
4.13參考資料.....	PAGE_148
5第5章 生活與人際關係.....	PAGE_152
5.1人際關係的發展歷程.....	PAGE_154
5.2信任對不信任時期.....	PAGE_154
5.3自動自發對害羞懷疑時期.....	PAGE_154
5.4積極對罪惡感時期.....	PAGE_155
5.5勤勉對自卑時期.....	PAGE_155
5.6自我認同對角色混淆時期.....	PAGE_155
5.7親密對孤獨時期.....	PAGE_156
5.8創造對停滯時期.....	PAGE_157
5.9圓滿對絕望時期.....	PAGE_157
5.10親子關係.....	PAGE_159
5.11學齡前的親子關係.....	PAGE_159
5.12就學後的親子關係.....	PAGE_162
5.13同儕關係 - 友誼.....	PAGE_165
5.14人為什麼需要朋友.....	PAGE_165
5.15形成友誼的重要因素.....	PAGE_167
5.16友誼形成的歷程.....	PAGE_169
5.17與朋友相處之道.....	PAGE_169
5.18親密關係 - 愛情與婚姻關係.....	PAGE_172
5.19愛情是什麼？	PAGE_173
5.20喜歡是什麼？	PAGE_174
5.21兩性對喜歡與愛情的區辨能力.....	PAGE_174

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

5.22婚姻的感情基礎.....	PAGE_174
5.23改善婚姻關係的原則.....	PAGE_175
5.24工作中的人際關係.....	PAGE_179
5.25如何與上司相處.....	PAGE_179
5.26如何與同事相處.....	PAGE_181
5.27本章習題.....	PAGE_185
5.28參考資料.....	PAGE_186
6第6章 生活與時間管理.....	PAGE_190
6.1緒論.....	PAGE_191
6.2壓力.....	PAGE_192
6.3壓力的知覺.....	PAGE_192
6.4壓力的影響.....	PAGE_193
6.5壓力的管理.....	PAGE_194
6.6設定目標.....	PAGE_197
6.7訂定人生目標.....	PAGE_197
6.8劃分目標.....	PAGE_200
6.9時間規劃.....	PAGE_202
6.10評估目標.....	PAGE_202
6.11有效規劃每天時間.....	PAGE_203
6.12預定計劃.....	PAGE_204
6.13執行計劃.....	PAGE_205
6.14改變拖的習慣.....	PAGE_205
6.15適時調整進度.....	PAGE_206
6.16適當的工作環境.....	PAGE_206
6.17工作空間的規劃.....	PAGE_207
6.18善用利器.....	PAGE_207
6.19隨時鼓勵一下自己.....	PAGE_208
6.20本章習題.....	PAGE_209
6.21參考資料.....	PAGE_210
7第7章 生活與壓力處理.....	PAGE_212
7.1導論.....	PAGE_213
7.2由最近幾件社會事件談起.....	PAGE_213
7.3思索自殺事件背後的社會現象.....	PAGE_214
7.4瞭解壓力.....	PAGE_215
7.5壓力的性質.....	PAGE_215
7.6壓力的來源.....	PAGE_218
7.7壓力對人的影響.....	PAGE_220
7.8面對壓力時的反應.....	PAGE_223
7.9調適壓力的方法.....	PAGE_226
7.10健康人生的六大層面.....	PAGE_226
7.11壓力的緩衝盾.....	PAGE_229
7.12放鬆的技巧訓練.....	PAGE_232
7.13規劃個人生涯發展中壓力處理的模式.....	PAGE_236
7.14生涯規劃與壓力處理的關係.....	PAGE_236
7.15反省個人的壓力處理方式 - 壓力的操作性演練.....	PAGE_239
7.16本章習題.....	PAGE_244
7.17參考資料.....	PAGE_245

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

8第8章 兩性關係.....	PAGE_250
8.1兩性性心理發展過程.....	PAGE_252
8.2佛洛伊德之性心理發展階段.....	PAGE_252
8.3柯伯格之性別認知發展階段.....	PAGE_253
8.4兩性性心理發展階段.....	PAGE_254
8.5兩性社會化的過程.....	PAGE_256
8.6家庭對兩性角色和兩性關係的影響.....	PAGE_256
8.7同輩團體兩性角色和兩性關係的影響.....	PAGE_258
8.8大眾傳播媒體對兩性角色和兩性關係的影響.....	PAGE_258
8.9學校及工作環境對兩性角色和兩性關係的影響.....	PAGE_259
8.10如何調適兩性關係 - 婚前與婚後.....	PAGE_262
8.11婚前兩性關係的問與答.....	PAGE_262
8.12婚後兩性關係的問與答.....	PAGE_266
8.13操作性演練.....	PAGE_271
8.14演練一：測量您的性別刻板印象.....	PAGE_271
8.15演練二：測量您的性別特質.....	PAGE_273
8.16演練三：測量您的「性」態度.....	PAGE_274
8.17演練四：測量您對兩性親密關係之態度.....	PAGE_275
8.18本章習題.....	PAGE_278
8.19參考資料.....	PAGE_279
9第9章 生活與個人理財.....	PAGE_284
9.1觀念釐清.....	PAGE_285
9.2理財不是有錢人的專利.....	PAGE_285
9.3發財絕不是理財的唯一目的.....	PAGE_286
9.4個人理財時代來臨了.....	PAGE_286
9.5個人理財的意義及重要性.....	PAGE_287
9.6個人理財的意義.....	PAGE_287
9.7個人理財的重要性.....	PAGE_289
9.8個人理財的目的.....	PAGE_289
9.9個人理財計劃.....	PAGE_291
9.10設定理財目標.....	PAGE_291
9.11財務報表.....	PAGE_296
9.12理財計劃.....	PAGE_299
9.13個人理財策略.....	PAGE_301
9.14金融機構存款.....	PAGE_301
9.15民間標會.....	PAGE_302
9.16投資證券與共同基金.....	PAGE_304
9.17投資不動產.....	PAGE_306
9.18其他.....	PAGE_306
9.19本章習題.....	PAGE_307
9.20參考資料.....	PAGE_308
10第10章 生活與電腦應用.....	PAGE_310
10.1電腦時代.....	PAGE_311
10.2電腦在今日社會之新趨勢.....	PAGE_311
10.3使用電腦的恐懼.....	PAGE_312
10.4電腦屬於每一個人.....	PAGE_313
10.5追求電腦專業技能.....	PAGE_313

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

10.6	電腦在今日企業中的地位.....	PAGE_315
10.7	電腦對社會生活之影響.....	PAGE_315
10.8	造成電腦犯罪之原因.....	PAGE_315
10.9	電腦犯罪之類型.....	PAGE_317
10.10	電腦犯罪之防範.....	PAGE_317
10.11	電腦道德問題.....	PAGE_318
10.12	電腦工作與健康問題.....	PAGE_319
10.13	電腦工作與就業機會.....	PAGE_321
10.14	目前電腦專業人員的需求.....	PAGE_321
10.15	電腦的職位.....	PAGE_321
10.16	電腦職業之選擇.....	PAGE_323
10.17	應具備電腦專業課程.....	PAGE_323
10.18	追求最新電腦知識.....	PAGE_324
10.19	本章習題.....	PAGE_327
10.20	參考資料.....	PAGE_328
11	第11章 生活與休閒活動.....	PAGE_330
11.1	掌握休閒的必要性.....	PAGE_331
11.2	生活時間的計量.....	PAGE_331
11.3	自由時間的運用.....	PAGE_332
11.4	臺灣地區主要死亡原因.....	PAGE_332
11.5	什麼是休閒.....	PAGE_333
11.6	休閒的定義.....	PAGE_333
11.7	休閒的意義、功能.....	PAGE_337
11.8	休閒活動的分類.....	PAGE_338
11.9	休閒生活的規劃.....	PAGE_341
11.10	影響休閒活動內容的因素.....	PAGE_341
11.11	個人休閒現況的瞭解.....	PAGE_341
11.12	休閒活動的參與計劃.....	PAGE_344
11.13	附錄.....	PAGE_348
11.14	臺灣新興休閒活動簡介.....	PAGE_348
11.15	臺灣遊憩區種類說明.....	PAGE_349
11.16	中華民國音樂、美術、繪畫、舞蹈、書法、戲劇、影視學會、體育團體名冊.....	PAGE_350
11.17	本章習題.....	PAGE_353
11.18	參考資料.....	PAGE_354
12	第12章 生活與宗教信仰.....	PAGE_356
12.1	宗教信仰 - 社會生活方式的另一面.....	PAGE_356
12.2	宗教人口的比例.....	PAGE_356
12.3	臺灣社會中的宗教氣氛.....	PAGE_358
12.4	認識宗教信仰.....	PAGE_359
12.5	宗教信仰及其分類.....	PAGE_359
12.6	宗教信仰的產生.....	PAGE_362
12.7	臺灣社會中其他宗教概說.....	PAGE_363
12.8	佛教.....	PAGE_363
12.9	道教.....	PAGE_364
12.10	基督教.....	PAGE_365
12.11	天主教.....	PAGE_367
12.12	回教.....	PAGE_367

<<生涯规划概论：生涯与生活篇>>

12.13宗教信仰的功能.....	PAGE_367
12.14規劃個人的行爲.....	PAGE_368
12.15強化人類應付人生問題的能力.....	PAGE_368
12.16充實精神生活.....	PAGE_369
12.17個人潛能的發展.....	PAGE_370
12.18整合的功能.....	PAGE_370
12.19生存的意義與價值感.....	PAGE_370
12.20宗教信仰的應用.....	PAGE_371
12.21閱讀經典.....	PAGE_371
12.22欣賞宗教藝術.....	PAGE_371
12.23禱告.....	PAGE_371
12.24靜坐.....	PAGE_372
12.25回教的五功.....	PAGE_373
12.26告解.....	PAGE_374
12.27本章習題.....	PAGE_376
12.28參考資料.....	PAGE_377
13人名索引.....	PAGE_382
14名詞索引.....	PAGE_386

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>