

<<学会学习与职业规划>>

图书基本信息

书名：<<学会学习与职业规划>>

13位ISBN编号：9787030289124

10位ISBN编号：7030289129

出版时间：2010-9

出版时间：科学出版社

作者：钱杭园，李文莉 主编

页数：250

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>

<<学会学习与职业规划>>

前言

自20世纪70年代联合国教科文组织发表《学会生存——教育世界的今天和明天》的宣言以来，“学会学习”已成为一种新的教育理念和学习观念。

“大学生必须学会学习”已越来越成为普遍的共识，“学会学习”也成为“改变未来人生的力量”，是“个人通向21世纪的交互式护照”。

因此，我校自2001年起，就把《学会学习》课程作为一门公共基础课正式列入本科人才培养方案之中，在大学新生入学的第一学期开设，期望大学新生通过“学会学习”，尽快转变学习观念，适应从中学到大学的转变，确立大学的学习方法。

课程开设以来，取得明显的成效，并获得媒体的关注。

职业生涯规划（Career Education，简称职业规划）最早起源于美国。

1971年，曾任美国教育署长的马兰博士（Sidney P. Marland）说：“职业生涯规划教育是为全民而非部分人民的教育，它教育下一代在心理上、职业上及社会上的平衡与成熟的发展，使每个国民成为自我认知、自我实现及自觉有用的人。”

大学生职业生涯规划是一个人一生职业生涯规划中一个很重要的阶段性规划，因为它可以帮助大学生进一步明确职业方向，把学习专业知识和专业技能、培养职业素质、建立人际关系有机地结合起来，以增强其综合素质与能力。

因此，我校自2009年起，计划将《大学生职业生涯规划》列入本科人才培养方案中。

在我校进行的新一轮教育教学改革中，我们提出了把“学会学习”和“学会职业生涯规划”整合在一起的设想，即把这两部分内容合编成一本教材，分别在前后不同学期开设，并以此申报了学校教材建设的规划课题。

2009年，这一教材建设规划课题获得学校正式立项，由此，也加快了我们的课程改革和教材编撰的步伐。

呈现在读者眼前的这本由浙江农林大学教材出版基金资助项目资助出版的《学会学习与职业规划》就是这一改革与研究的成果体现。

<<学会学习与职业规划>>

内容概要

本书共分上、下两篇，上篇主要介绍了大学、大学教育、大学学习的特点及大学生创新思维的培养，指导学生进行专业定位、课程学习及课外学习，使学生了解大学，熟悉大学生活，掌握大学学习方法。

下篇详细论述了职业生涯规划的基本理论及个人职业生涯规划的相关内容，旨在帮助大学生明确职业定位，做好规划设计，将未来发展与目前学习紧密结合起来，将人生目标定位与职业规划和大学学习紧密结合起来。

本书可作为高等院校各专业的公共基础课教材，也可作为各类职业培训机构的培训用书，还可供具有中等以上文化程度的广大社会读者阅读。

<<学会学习与职业规划>>

书籍目录

上篇 学会学习篇第一章 大学：人生阶段的新开始 第一节 大学与大学生的责任感 一、认识大学 二、大学学习与中学学习不同点 三、大学生的责任感 第二节 大学与现代学习观念 一、学习的本质 二、现代大学学习观念第二章 大学与大学教育 第一节 大学理念与大学精神 一、大学的起源、理念与性格 二、大学办学理念与办学精神 第二节 大学教学过程及其特点 一、教学过程及其基本要素 二、教学过程的基本性质 三、大学教学过程的基本特点 四、适应大学教学过程的学习策略 第三节 大学教学管理制度 一、学分制与学年制的基本内涵 二、学分制与学年制的区别 三、选课制与导师制 四、选课制的选课原则 第四节 大学课程和学习策略 一、大学课程结构的特点和改革趋势 二、基础课的学习策略 三、专业基础课的学习策略 四、专业课的学习策略第三章 大学学习 第一节 大学学习及其特点 一、大学学习的基本内涵 二、大学学习的特点 第二节 大学学习的一般原则与常用方法 一、大学学习的一般原则 二、大学学习的常用方法 第三节 大学学习各环节的学习方法 一、课堂教学的学习方法 二、实践教学的学习方法 三、论文写作 四、专题设计第四章 大学生创新思维的培养 第一节 创新思维的本质与过程 一、思维与创新思维 二、创新思维的本质 三、创新思维的过程 第二节 大学生创新思维的培养 一、大学生的成才和培养 二、创新思维的形式和创新思维方式 三、大学生创新思维的培养与训练下篇 学会职业生涯规划篇第五章 职业生涯规划概述 第一节 职业与人生 一、职业生涯规划的基本内涵 二、职业生涯规划对人生的意义 三、大学生与职业生涯规划 第二节 职业生涯规划的发展 一、国外职业规划的理论与实践 二、国内职业生涯规划的历史与现状 第三节 职业生涯规划基础理论 一、经典理论 二、职业生涯规划理论的新发展 第四节 影响职业生涯规划的因素 一、影响职业规划的自身因素 二、影响职业规划的职业生涯因素 三、影响职业生涯发展的环境因素第六章 自我探索 第一节 性格纬度 一、气质 二、性格 三、MBTI的运用 第二节 兴趣纬度 一、兴趣 二、霍兰德兴趣类型理论的运用 三、霍兰德职业索引 第三节 能力纬度 一、能力 二、职业能力 三、技能 四、雇主们最重视的技能 五、生涯人物访谈 第四节 价值观纬度 一、职业价值观 二、职业价值观的分类第七章 职业世界探知 第一节 了解职业 一、职业的特征与分类 二、职位分类 三、职业制度 四、职业信息搜集与处理 第二节 当代职业变迁及其发展趋势 一、影响职业变化发展的因素 二、全球职业变化发展态势 三、我国职业变化发展态势 第三节 职业胜任 一、职业胜任的基本概念 二、知识、技能和经验对职业活动的影响 三、个体特征对职业活动的影响 第四节 职业发展与职业成功 一、职业发展的影响因素分析 二、职业发展通道的类型 三、实现职业成功第八章 职业生涯规划的决策与行动 第一节 职业生涯目标的确立 一、职业生涯目标及意义 二、职业生涯目标的确立方法 三、职业生涯目标探索 第二节 职业生涯决策 一、职业生涯决策及其理论 二、职业生涯决策方法 三、职业生涯决策步骤 四、职业生涯决策困难 五、职业生涯决策的影响因素 六、职业生涯决策中存在的问题 七、大学生职业生涯规划方法 第三节 职业生涯规划的实施 一、职业生涯规划的实施步骤 二、实施职业生涯规划应具备的能力 三、实施职业生涯规划应把握的关键点 第四节 职业生涯规划调整 一、职业生涯规划调整的原因 二、职业生涯规划调整的原则 三、职业生涯规划调整的方法附录一 大学职业生涯规划十个阶段附录二 我的职业生涯规划附录三 职业生涯人物访谈问卷参考文献

<<学会学习与职业规划>>

章节摘录

大学生的研究性学习更应该多读书，研究性学习是要求学生自主选择研究的课题、自主决定研究的步骤、自己动手进行实践的学习，因此必须要有扎实的专业知识做基础。

据调查，不少学生反映自己觉得学习过程中很痛苦的就是“做不好”、“书到用时方恨少”。

面对问题不知所云，总感觉自己所有的知识离研究所需要的距离还很远。

尤其是现在的大学生，因为面临来自各方面的压力，加上网络的普及，读书的时间越来越少，一个学期不能完整读完三本专业书籍的大学本科人大有人在。

觉得读书无用，用到的时候到网络上查一查，现成的东西全都出来了，拿来就可以用，心态越来越浮躁。

但是一个不能忽略的问题是：没有雄厚的基础知识的积累，拿什么作为自己更进一步的基石呢？

因此，读书仍然是进行研究性学习的第一步，我们在重视经验积累的同时也要重视基础知识的掌握。

有了读书学习理论知识的意识，接下来就是要学会如何去读书学习。

一说到读书学习，估计很多人马上头脑中就会显现出“接受性学习”这几个字来，认为埋头于书海就是读死书，是书呆子，跟研究性学习的要求背道而驰。

这种想法是片面的。

我们现在提倡的读书学习并不等同于过去学习中的那种“死读书、读死书”，而是有新的内涵，是要“会读书”。

读书学习要有选择性，要知道读什么样的书和怎么样去读书。

不是要你到了图书馆，就按照书架上的目录从A看到z，也不是要求只要一听到同学们之间说什么书有好处，就立马借回来捧着读，而是首先要学会选择。

古今中外，前人积累下来的知识早已汗牛充栋，更不要说随着知识爆炸时代的来临，知识更新的速度加快，想学完所有的知识不可想象，只能是选取一些对于自己来说最重要的知识学习。

首先就是选择专业课方面的书籍和相关资料信息来学习，要拓宽自己的专业知识面、提高自己的专业技能。

不要将自己的知识范围局限于课堂，大学的课堂时间非常有限，课堂上的几个小时，是远远不够的。

可以先看一些关于书籍杂志介绍的著作或是杂志，对要看的书大致有一个方向，不会面对书山书海而焦头烂额；可以选择比较新的权威学术刊物，从上面寻找与自己专业相关的学术论文，以便及时了解学术动态；还可以选名家或是好的出版社所出的学术著作来学习，要根据自己的真实情况进行选择，选取一些自己能够理解的，不要硬是强迫自己看一些看不懂的学术著作，这样无疑是在浪费时间，毫无价值；另外还要读一些文史哲之类的书籍，以陶冶性情、修养身心，对自己人生观的确定、面对挫折时的选择、与人相处等方面都有很大的帮助。

<<学会学习与职业规划>>

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>