

<<我的职业我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的职业我做主>>

13位ISBN编号：9787030337511

10位ISBN编号：7030337514

出版时间：2012-6

出版时间：科学出版社

作者：袁紫燕 编

页数：133

字数：201000

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>

## <<我的职业我做主>>

### 内容概要

《中等职业教育“十二五”规划公共课创新教材·我的职业我做主：中职生“职业化”活动设计》是“以就业为导向的中职班主任工作内容与载体研究”课题的成果，是围绕中职教育“以就业为导向”的指导思想编写的。

《中等职业教育“十二五”规划公共课创新教材·我的职业我做主：中职生“职业化”活动设计》是中职班主任引导中职学生进入“职业化”的活动设计式教材，采用活动、案例的模式编写。全书共安排了4个单元、17个活动，活动内容主要分为美好的职校生活、认识社会与职业、掌握择业求职技能、度过职业适应期四个大板块，分别通过认识校园、认识自我、礼仪修养、认识职业、了解职业、理解职业生涯、职业实践、求职技巧、调整心态、学会沟通和自我管理等具体活动内容，使学生在轻松愉快的气氛下，充分围绕“就业”问题，主动接受职业培训教育。

## <<我的职业我做主>>

### 书籍目录

#### 单元1 美好的职校生活

活动一 美好的职校生活

活动案例 美好的职校生活

活动二 有规划的人生才是精彩的人生

活动案例 有规划的人生才是精彩的人生

活动三 礼仪塑造形象

活动案例 礼仪塑造形象

活动四 礼仪是一种资本

活动案例 礼仪是一种资本

学习资料

#### 单元2 认识社会与职业

活动一 社会与职业考察

活动二 生涯访谈

活动三 职业信息大搜索

活动四 校园慈善拍卖会

活动案例 发现与分享

学习资料

#### 单元3 掌握择业求职技能

活动一 做好求职准备

活动案例 做好求职准备

活动二 职业选择策略

活动案例 职业选择策略

活动三 学会书面展示

活动案例 学会书面展示

活动四 掌握面试技巧

活动案例 掌握面试技巧

活动五 了解就业政策与法规

活动案例 了解就业政策与法规

学习资料

#### 单元4 度过职业适应期

活动一 角色转换与学习

活动案例 角色的转换与学习

活动二 心态决定一切

活动案例 心态决定一切

活动三 人际交往技巧

活动案例 人际沟通技巧

活动四 时间管理技巧

活动案例 时间管理技巧

学习资料

参考文献

## <<我的职业我做主>>

### 章节摘录

3.如何确立人生目标 人生的目标，就是一个人一生要达到的最终角色，简单说，就是一个人最后想成为什么样子。

人生目标一般都是围绕事业、财富、健康与快乐等指数来确定的。

事业目标，追求一生中为集体和社会所做的贡献。

财富目标，通过追求财富，改善生活质量，显示自己的身份和地位。

健康目标，追求身心健康，避免危险、过度劳累、焦虑、紧张和恐惧，健康直接关系一个人的生活质量。

快乐目标，有人把快乐错误地理解为：吃好、穿好、住好、玩好，每天无忧无虑了。

其实，快乐不可能孤立存在，快乐至少由个人的自信与健康、事业的顺利、家庭的幸福、人际关系的和睦等因素组成，因此，追求快乐生活是一个很高的境界，需要付出极大的努力才能达到。

当我们有了目标时，还要考虑如何实现目标。

我们可以把大目标分化成一个个小目标，从实现小目标开始分阶段一步步走近大目标。

4.培养职业生涯规划意识 (1)什么是职业生涯规划 职业生涯规划=知己+知彼+抉择。

通俗地解释，就是一个人通过自己职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

(2)如何做职业生涯设计 职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业选择、职业生涯规划、评估与反馈五个步骤。

确立目标。

有的人可能会有很多个目标，如何能确定一个有效的目标呢？

这里有一个基本原则：具体的、可以量化的、能够实现的、注重结果的、有时间期限的。

自我与环境的评估。

自我的评估就是对自我的认识，只有认识了自己才能对职业做出正确的选择。

环境的评估主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。

职业选择。

社会上的职业有很多种，如何将个人性格、兴趣、特长、价值观与职业要求、最有利的职业环境匹配起来，是职业选择要考虑的因素。

职业生涯规划。

要实现目标要有具体的措施，主要包括教育、培训、实践等方面的措施。

评估与反馈。

计划赶不上变化，这里的变化既有人的变化也有环境的变化。

所以，要不断对自己的人生设计进行评估和修订并调整自己的前进步伐。

.....

## <<我的职业我做主>>

### 编辑推荐

《中等职业教育“十二五”规划公共课创新教材·我的职业我做主：中职生“职业化”活动设计》可作为各中职学校班主任的教学用书和中职生就业指导用书，也可供广大面临中职生教育问题的人士参考。

<<我的职业我做主>>

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>