

<<自我管理通识读本>>

图书基本信息

书名：<<自我管理通识读本>>

13位ISBN编号：9787300137742

10位ISBN编号：7300137741

出版时间：2011-6

出版时间：中国人民大学出版社

作者：王运河，祁云 主编

页数：85

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>

<<自我管理通识读本>>

内容概要

《自我管理通识读本》从学习、心态、安全、交友、爱情、职业规划等方面入手，阐释了一个中职学生要懂得的道理和应遵循的规则，让中职学生在轻松阅读中树立起正确的学习观，在中职学校中努力充实自己、积蓄力量，增强自我管理和适应社会的能力，为将来步入社会打下坚实的基础。

<<自我管理通识读本>>

书籍目录

模块一 自我管理，从认识自我开始

- 一、认识自我是自我管理的第一步
- 二、善于改变自己，培养积极个性
- 三、发挥潜能，塑造自我
- 四、中职生更加需要自我管理
- 五、从现在做起，学会自我管理

模块二 有效学习，为成功人生铺路

- 一、终生学习，终生进步
- 二、培养学习能力
- 三、掌握学习方法

模块三 努力培养自我，促进全面发展

- 一、良好的礼仪修养
- 二、逐步培养职业道德修养
- 三、加强情绪管理，学会自制
- 四、掌握有效沟通的策略
- 五、掌握冲突管理的技巧
- 六、培养自我领导能力

模块四 培养积极心态

- 一、习惯——主宰人生的巨大力量
- 二、培养好习惯
- 三、培养坚强的意志
- 四、自信的人生最美丽
- 五、心理健康更重要

模块五 加强时间管理，努力提升自我

- 一、自我时间管理
- 二、把握光阴——人生路买不到返程票
- 三、加强计划管理，提高效率
- 四、做好职业生涯规划

模块六 健康上网，杜绝网瘾

- 一、网络的发展与“网瘾之祸”
- 二、加强教育，杜绝网瘾
- 三、把好金钱关，让网瘾成“无源之水”
- 四、网络成瘾的心理治疗

<<自我管理通识读本>>

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>