

目 录

第一篇 开启职业征途,筑牢就业根基

模块一 职业探索——迎接未来职场新篇	3
主题一 职业认知解码	3
主题二 职业环境洞察	10
主题三 前瞻未来职场	16
模块二 自我认知——探寻职业适配密码	21
主题一 兴趣能力双轮驱动	21
主题二 气质性格剖析	26
主题三 职业价值探寻	32
模块三 生涯设计——领航职业奋进航向	39
主题一 机遇评估谋略	39
主题二 生涯决策精研	43
主题三 生涯管理进阶	49

第二篇 砥砺自我成长,驱动职业进阶

模块四 学习管理——赋能知识转化实力	57
主题一 目标领航,规划先行	57
主题二 兴趣驱动,创新赋能	65
主题三 多元路径,方法制胜	71
模块五 时间管理——掌控高效人生节奏	79
主题一 与时间携手同行	79
主题二 分时增效攻略	83
主题三 效能进阶秘籍	88
模块六 情绪管理——守护心灵职场续航	96
主题一 情绪自知自控	96
主题二 压力疏解妙法	102
主题三 身心和谐之道	109



第三篇 点燃创新火种,竞逐职场潮头

模块七 创新启思——以设计思维破题开路·····	119
主题一 创新觉醒,问题洞察 ·····	119
主题二 思维破冰,偏见突围 ·····	125
主题三 视野拓展,思维领航 ·····	132
模块八 技法赋能——凭技术创新攻坚突围·····	140
主题一 技法巧用,创意雕琢 ·····	140
主题二 需求导向,方案定制 ·····	146
主题三 实践检验,落地生根 ·····	151
模块九 成效精析——依评估迭代卓越领航·····	158
主题一 评估有道,创新循法 ·····	158
主题二 方案试炼,效果核验 ·····	162
主题三 迭代升级,臻于至善 ·····	167

第四篇 厚植数字素养,驰骋时代浪潮

模块十 信息采撷——借数字触角广纳新知·····	175
主题一 任务锚定,范围聚焦 ·····	175
主题二 方法甄选,精准采集 ·····	180
主题三 素养深耕,视野拓展 ·····	185
模块十一 信息淬炼——用数字工艺雕琢价值·····	191
主题一 信息分拣,精准筛选 ·····	191
主题二 深度融合,智慧加工 ·····	196
主题三 创意编辑,成果输出 ·····	203
模块十二 信息交互——以数字桥梁畅达沟通·····	209
主题一 口语传播,即时交互 ·····	209
主题二 书面雕琢,严谨传递 ·····	214
主题三 电子展演,多元呈现 ·····	219