

<<珍惜大学时光 践行人生规划>>

图书基本信息

书名：<<珍惜大学时光 践行人生规划>>

13位ISBN编号：9787111281733

10位ISBN编号：711128173X

出版时间：2009-11

出版时间：机械工业出版社

作者：宁焕生

页数：222

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>

## <<珍惜大学时光 践行人生规划>>

### 前言

在每年的大学生毕业求职过程中，多数求职者和用人单位都感到课堂教学与择业需求存在脱节现象。

据报道，对于如何从大学校园顺利走向职场，约九成的学生感到比较茫然，因此亟需在高校中开设相应的职业化与就业课程。

在整个培养过程中，各高校如何对大学生进行系统的职业化和创业指导教育将是一个长期的、循序渐进的实践过程，在进行统筹规划的同时，还需要从机制、课程、教材和师资等方面进行准备和完善。

2007年，教育部办公厅在关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》文件中提出，从2008年起所有普通高校均开设职业发展与就业指导课程，并将其作为公共课纳入教学计划，使其贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。

为应对新的严峻就业形势，需加强高校毕业生就业指导。

教育部强调要切实将就业指导课程的建设纳入人才培养的工作中，列入就业“一把手”工程。

2009年3月，国务院办公厅颁布《关于加强普通高校毕业生就业工作的通知》，文件中强调了高校毕业生的就业服务和就业指导工作的重要性和紧迫性，要求开设相应就业指导课程并将其作为必修课程。

北京航空航天大学作为一所国内一流的工科院校，为航空航天和社会服务各个领域输送了大量的优秀人才。

在当今社会发展和就业形势下，大学生职业发展指导工作的重要性与紧迫性凸显，学校及院、系各级领导都在积极关注大学生的素质培养和就业辅导工作。

## <<珍惜大学时光 践行人生规划>>

### 内容概要

本书作者拥有多年在企事业工作的经历，结合在高校从事科研与教学管理经验，为全校开设了“大学生职业化与创业”课程，其内容丰富实用，授课方式独特，学生评价很高。

其风格不是“教与学”，而是在和青年学生们一起探讨职业和人生。

本书是作者在职业发展过程中不断思考与总结的基础上，结合“大学生职业化与创业”课程的教学体会，经过认真提炼而成的配套辅导教材。

其内容已和历届听课学生进行过反复交流和反馈，得到了学生们的高度认可。

本着求真务实、引导激励的原则，本书以帮助大学生认识自我与环境，提高判断力和决策力，以及提升职业素养和综合心理素质为目标。

本书立足于大学生内心需求，基本涵盖了大学生在大学生活不同阶段的困惑与思考，其内容按照一条主线展开：大学困惑 寻找迷失中的自我 在探索中领悟 定位与践行 人生与职业规划 职业素养的培养。

基本指导思想是：非求成功之术，但求成功之道。

<<珍惜大学时光 践行人生规划>>

作者简介

宁焕生，男，1975年本科毕业于安徽大学；2001年毕业于北京航空航天大学，获得信息与通信工程博士学位。

2001～2003年在企业工作，担任公司副总师；2004～2005年在北京航空航天大学博士后流动站。

2006年至今，为北京航空航天大学电子信息工程学院副教授，教学管理

## <<珍惜大学时光 践行人生规划>>

### 书籍目录

序前言如何善用本书一 我的大学困惑 1 高中过渡到大学的适应 大学生活之感言 分数的吸引力下降了 路漫漫 谁能告诉我何去何从？

创业，我很迷茫 2 专业与职业取向 曾经优秀的我..... 担忧与信心的混杂 做一个什么样的人 我究竟能做些什么 高中到大学——职业理想的转换 我适合这个专业吗 如此多的道路，难以抉择 考研？

就业？

出国？

二 在迷失中寻找自我 1 在探索中前进 我的大学生活从50分开始 2 画出我的坐标 十九年的路 自我性格剖析 自我评估与目标规整 3 朝着目标奋斗 我想做一名院士 路走得越宽，目标越明确 4 我的未来不是梦 在水与火中寻找未来 及时规划，走向未来三 在自我探索中领悟 1 领悟与现实 开启一扇窗 我也有不足 路在脚下 走好每一步 经历了才懂得 2 掌握人生航向 站得高，看得远 认清航向，活得大气 人生紧握手中，自己创造未来 3 努力便无悔四 自我定位与践行 1 就业 就业前需择业 我的大学求职经历 面对择业，需定心定力 就业，给自己一分钟思考 .....五 人生与职业规划六 职业素质的培养

## <<珍惜大学时光 践行人生规划>>

### 章节摘录

分数的吸引力下降了。逃避只是短暂的，把过去的经历看作一种社会阅历更好，幸运的是，我在痛苦的经历中挺过来了，当时没有跟着走入沉沦。

我是一名本科国防生，毕业后考研或者进部队，都是我以后的发展方向。

今后近10年我会在部队工作，成为军队中的一员。

和同龄在校大学生相比，我们没有就业的压力，不需要考虑其他很多因素。

但是，我仍然要考虑：现在在学校应该做些什么才能为我今后在部队干得出色做准备。

我想更多的是一种思维方式与习惯，一种为人处事的优良品质。

过去，为了分数，我有很多方法使分数提高，但是进入大学后，分数对我没有那么大的吸引力了，那我渴望什么？

我渴望健全自我，努力学习，不甘落后。

大学是我们走向社会进入工作前的起跑线，大学生职业化就是要求学生学而能够致用，而不是死读书、读死书。

我同意这个说法，首先以学习为主，然后找到属于自己奋斗的节奏。

告别了父母在旁唠叨的年代，进入了一个完全属于自我的时期，时刻要知道自己处于什么样的状态下，自己需要什么，什么对于自己最重要，自己有没有偏离航向或走错路。

过了年我就二十岁了，进入一个有自己性格、有自己方向、有自己独立思想的年龄，我需要有自己的定位。

周围的言论不应影响自己的心理和意志，不能干扰到自己的生活方向。

要有自己坚信的原则——踏实做人，实事求是。

卖弄聪明是曾经有时候的我，也是不成熟的我。

以前我还经历过很多让我痛苦的事件，那已成为过去。

我的经历，虽然不可能从那个“我”身上消失，但是现在我可以重新理解它们。

.....

## <<珍惜大学时光 践行人生规划>>

### 媒体关注与评论

多年以来，作为用人单位主管，我都在和宁博士探讨职业发展的话题，一起探讨他的《大学生职业化与创业》课程，其内容反映了时代的需求，亦不失教育高度。

希望这门课程越开越好，受益者越来越多。

我一直鼓励宁博士将其授课对象的体会和感想记录成册，以供更多未听课的学生朋友和家长一起分享，一起成长，一起成功。

我祝贺《珍惜大学时光 践行人生规划》一书的出版，更希望高校能为企业多培养高素质的适用人才。

——航天信息股份有限公司北京航天金卡分公司 杨会平 如今很多职业人士奋斗目标不明确，更缺乏有效的职业规划和执行力，容易出现浮躁心态和频繁跳槽现象。

很多人在工作多年之后，才开始思考自己的职业规划，其中部分人士开始参加各类社会培训，此时才发现原来职业规划内容如此丰富和重要，并有感于接触职业规划培训太晚。

因此，我认为在高校开展此类课程的系统培训特别必要，其成效将远远超出课程本身，是在为广大学子将来的成功与幸福打下坚实的基础。

我认为大学生职业化和创业规划应该成为高校大学生素质教育中的重要环节。

——中国联通集团中网威信电子安全服务有限公司总经理 王炳辉 很多年以来都存在这样一种现象：一方面大学生就业难，另一方面企业招聘人才难。

从宁老师的《大学生职业化和创业》课程简介和这本《珍惜大学时光 践行人生规划》配套辅导教材的内容中。

我们不难找到答案；高校的人才培养需强调职业素质，面向社会需求。

希望这类课程能够得到很好地推广。

我和我的很多同事们都与宁老师探讨过职业发展，我认为其内容不仅适用于即将就业的大学生们，同时也适合于在职人士。

——北京红袖坊服装服饰有限公司人力资源总监 李萌

<<珍惜大学时光 践行人生规划>>

编辑推荐

大学究竟是天堂还是地狱？  
大学是美好人生的起点，还是职业烦恼的开端？  
让我们从《珍惜大学时光 践行人生规划》中聆听大学生的心声.....

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>