

<<成功从大学开始>>

图书基本信息

书名：<<成功从大学开始>>

13位ISBN编号：9787213030437

10位ISBN编号：7213030434

出版时间：2005-7

出版时间：浙江人民出版社

作者：胡礼祥

页数：236

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>

## <<成功从大学开始>>

### 内容概要

《大学生发展与规划：成功从大学开始》着眼于帮助大学生解决大学历程中会遇到的困惑和问题，帮助他们科学规划大学生涯，认识成才的规律。

## &lt;&lt;成功从大学开始&gt;&gt;

## 书籍目录

序言/1 导言 大学需要规划/3 第一篇 成功适应第一章 大一不是高四/3 一、直面第二次“断奶”期/3 二、寻找失落的世界/4 第二章 “心境”远比“环境”重要/8 一、水土不服有药方/8 二、恋上你的新家/10 三、做一只聪明的“小蜘蛛”/11 四、不要让语言成为障碍/12 五、与校园外的“课堂”亲密接触/13 附录 大学生人际关系的测试/14 实践环节/16 第三章 独立面对生活/17 一、学会“打算盘”/17 二、让生活成为清泉/18 三、我的时间我作主/19 四、打工不只是为了“钱景”/20 五、莫把蔷薇当玫瑰/22 附录 大学生健康生活方式的测试/23 实践环节/26 第四章 学应有道/27 一、为伊消得人憔悴/27 二、享受不一样的学习/28 三、找寻那块攻玉之石/29 四、掌握好“点菜”的艺术/30 附录 大学生学习动力的测试/31 实践环节/33 第五章 激励你心中的巨人/34 一、有所长，有所短/34 二、有所失，有所得/35 三、最难了解的人是自己/36 四、每个人都是自己的英雄/37 五、你需要有效自我心理调适/38 附录1 大学生精神症状的测试/39 附录2 小心，陷阱重重/41 附录3 新生宝典/43 实践环节/44 第二篇 成功学习第六章 新概念学习/47 一、追求一生的护照/47 二、进行个人知识管理/49 三、让自己专博共济/51 四、切好时间的蛋糕/53 五、计划是成功的一半/56 实践环节/61 第七章 挑战课堂学习/62 一、选你所爱爱你所选/62 二、提防选课的误区/63 三、四十五分钟内外/64 四、好马不失蹄/70 附录 听课习惯调查问卷：你在课堂上表现如何？/74 实践环节/75 第八章 挖掘知识的宝藏/76 一、做一个出色的“泳者”/76 二、“网”住“知”源/82 三、体验科研魅力/83 四、从讲座中汲取能量/85 五、在互动中收获/86 实践环节/87 第三篇 成功能力第九章 锤炼你的领导力/91 一、领导不是天生的/91 二、使自己在团队中脱颖而出/93 三、你一定要使你的团队最棒/94 附录 领导力测试/96 实践环节/97 第十章 挖掘你的创造力/98 一、创造力是一道分水岭/98 二、认清创造力的“杀手”/99 三、开发你的创造潜能/100 四、“挑战杯”挑战你自己/102 附录 应变能力测试/104 实践环节/107 第十一章 提升你的沟通力/108 一、交换沟通的金苹果/108 二、跨越沟通的心理障碍/109 三、沟通的艺术/111 四、交友的秘诀/113 附录 人际关系技能测试/115 实践环节/118 第十二章 练好你的表达力/119 一、从无话可说到侃侃而谈/119 二、让你的身体也说话/121 三、当一回主角/123 附录 表达力测试/125 实践环节/126 第十三章 增强你的意志力——127 一、你要比别人更努力/127 二、坚持从身边小事做起/128 三、自我激励，你会吗？/131 附录 意志力测试/133 实践环节/136 第四篇 成功素质第十四章 “崇高”到底有多高/139 一、崇高对你并不难/139 二、定位崇高的三维坐标/145 三、定义你的价值观/149 附录 测测你的公平敏感性/151 实践环节/152 第十五章 充实你的“装备”/153 一、检验你的思维锐度/153 二、丰富文化艺术涵养/155 三、善用怀疑的眼光/157 四、拓宽国际视野/161 实践环节/164 第十六章 认真对待你的身心健康/165 一、将“H”进行到底/165 二、无论如何要让自己快乐起来/172 三、克服阻碍成功的性格弱点/175 附录 大学生压力测试/178 第十七章 十字路口的沉思/180 一、毕业即失业？/180 二、认识你自己/182 三、毕业助跑器/184 四、成功离你很近/186 附录 职业兴趣测验/188 实践环节/190 第五篇 大学出路第十八章 考研是我的第一选择/193 一、理由大盘点/193 二、考研全攻略/195 小贴士：考研六忌/202 实践环节/204 第十九章 外面的世界很精彩/206 一、精彩世界的门槛/206 二、顺利通关/210 附录1 出国留学购汇的规定/213 附录2 出国留学安全十二条/214 实践环节/215 第二十章 我要找份好工作/216 一、谁要我？我要谁？/216 二、学会推销自己/218 小贴士：面试十忌/228 小贴士：网上求职十忌/232 小贴士：当职业和爱好发生冲突时该怎么办？/233 实践环节/234 后记/235

## &lt;&lt;成功从大学开始&gt;&gt;

## 章节摘录

二、恋上你的新家第一次离家远行的入学旅程，是大学生独立处理事情的开始。入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，了解学校相关情况，对你是否能尽快适应大学的生活、学习很关键。

从高中升入大学的新生，绝大多数年龄在十七八岁左右，很少有单独外出旅行的经验，所以入学旅程中一般由父母或亲戚陪同。

随着近年来大学新生中独生子女比例的增大，由家长专程护送新生上大学的现象越来越普遍，有的学生甚至有数位亲友陪同。

在北京一所最著名的师范类院校中，曾经有过一名入学新生由6名家长组成的“护学军团”陪着上学的记录。

相比之下，那些家庭经济条件不好，出不起太多的路费或是希望锻炼独立处事能力的学生，反而上了人生有益的一课。

很多大学生在谈到入学旅程时认为，第一次独自离家远行，的确对自己没有多大的信心，但是经过这第一次独立处理事情的锻炼，如买车票、转车签票、托运行李等等，就觉得自己有点儿像个大人了。而这种感觉正是他们走向成熟的良好起点。

入学后，你首先要做的一件事，就是尽快了解和熟悉校园环境，了解作为一名学生必须了解的学校规章制度等相关情况。

例如，教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方，食堂什么时候开饭，如何购买澡票，学校有几个门等等，都要在短时间内了解清楚。

你也可以直接向高年级的同学请教。

一般来说，多数高年级的同学都比较愿意把他们的经验传授给新生，以帮助新生尽快适应校园生活，尽量少走弯路。

你还可以通过浏览校园网，获取相关信息，比如学校的历史、学校的机构、设施、师资力量、师生人数等，学校的规章制度，学校取得的成就，学校近期发展与远期规划等等。

特别提醒，一般每个学校在新生报到时，会给每位新生发一本《学生手册》，可别小看这本册子，它涵盖了你在大学四年的所有的规章制度和相关信息，仔细读读，你会获益匪浅，这是大学学习和生活的很好的指南。

对环境适应快的你，很快就会恋上你的新家，甚至成为班级中的核心人物，担当起一定的班级工作。这样你与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力会很快提高，自信心也就逐渐建立起来了。

三、做一只聪明的“小蜘蛛”在中学阶段，学习内容、学习时间甚至许多生活琐事都是由老师安排的，师生关系非常密切。

而在大学里面，班主任或辅导员最多一周与学生见一次面，师生关系将变得非常松散。

有的一个月也难得见到老师一面。

同学关系是最密切也是最重要的关系。

在大学，由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭，在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异，在遇到实际问题时往往容易发生冲突，这是很正常的，关键看你如何去应对。

首先要学会包容，懂得承认每个人的生活习惯和价值体系的差异，如果你与别人生活在一起，你就得连同他（她）的生活方式一起接受。

如果别人的生活方式有碍于你的生活（如夜里看电视影响你的休息，未经允许随便动你的东西等），你需要委婉地提出意见；并适当地进行自我调整（如调整作息时间、调整宿舍等）。

其次要有同理心，做到对人宽，对己严，切忌以我为中心。

要学会尊重他人，在平时的生活中，做到三主动：即主动与同学打招呼、讲话，主动帮助别人，主动去做一些公益性的工作。

在帮助别人的时候，不要过于计较别人能不能、会不会报答你。

## <<成功从大学开始>>

再次要讲究处事技巧，讲究方法和技巧。

比如，同宿舍的人爱彻夜卧谈，影响了大家的休息。

直接提意见制止他们难以奏效，可以在适当的时候提出制定“寝室公约”，或者相应地调节自己的计划，或推迟上床的时间，或听听英语磁带。

需要注意的一点是，给别人提意见一定不能当着众人的面，以免使对方难堪、丢面子。

在人际交往过程中特别要提醒你避免以下心理：面子心理：大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害或区区小利等等。

本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，却谁都不愿意先道歉，仿佛谁先道歉谁就伤了面子。

冲动心理：大学生处于特定的生理发展期，自制能力较弱，遇事容易冲动，或者有些同学认为自己做事爽快，实则是冲动的表现。

像骑车相撞以及类似的许多事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，却往往凭一时冲动，出言不逊，甚至拔拳相对，头破血流，结果把事情搞糟。

好胜心理：同学之间坦诚相待，平等相处，有利于增进彼此友情，减少不必要的摩擦、冲突。

但有的同学总认为自己高人一筹，和同学交流时遇到意见分歧，或对方有错误时，往往冷言相讥或者得理不让人，措辞生硬，直道其详。

封闭心理：大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而一些大学生不愿意甚至惧怕与人交流交往。

这种心理状态形成的原因是多样复杂的，其对个性人格的健康发展带来的弊端也是显而易见的。

和谐的人际关系是在健康的交流和交往过程中形成的，你在人际交往中形成的人脉关系越丰富，你所积累的资源就越多，你的良性人际交往技巧越强，你的成功几率就会越大。

因此你需要像小蜘蛛一样勤劳，精心地编织人际网络。

## <<成功从大学开始>>

### 媒体关注与评论

本书着眼于帮助大学生解决大学历程中会遇到的困惑和问题，帮助他们科学规划大学生涯，认识成材的规律，针对性和创新性很强，是一本很好的大学生发展辅导书。

我高兴地将这本书推荐给大家 ——中国工程院院士、浙江大学校长 潘云鹤

## <<成功从大学开始>>

### 编辑推荐

大学，是怎样的一种生活？应该怎样来度过？有些人能很快悟出个中之“道”；有些人却要慢慢来感受；也有许多人一直在懵懂中，直到毕业求职时蓦然回首，才惊讶地发现自己的缺憾是那么多，前途是那么渺茫，感叹人生没有“回程票”，一切似乎都为时已晚……本书首先写给那些即将迈进大学门槛的未来大学生们，让他们未雨绸缪，赢得发展的主动权；其次写给那些希望早些从懵懂中清醒过来的大学生们，让他们真实体验，找到大学的价值；最后还写给那些希望真正把握自己的前途和命运的大学生们，让他们学会规划，感悟人生的意义。

总之，本书将告诉你如何成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的大学生。

<<成功从大学开始>>

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>