

<<给力，你的大学>>

图书基本信息

书名：<<给力，你的大学>>

13位ISBN编号：9787561355800

10位ISBN编号：7561355807

出版时间：2011-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：辛锐

页数：263

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>

## <<给力，你的大学>>

### 内容概要

《给力你的大学》(作者辛锐)根据大学生职业生涯规划理论，结合当代大学生实际，组织部分职业生涯规划理论专家和从事大学生辅导教育的老师反复讨论后编写，内容主要涉及大学生在校学习期间的学习、生活等各个方面，通过通俗讲解、成功案例分析、成功人士说法等方式，说明了大学生在校期间的任务、目标，引导学生积极应对来自方方面面的干扰和诱惑，扎实有效完成大学学业，充实、丰富地度过人生最美好时光，真正实现为人生职业生涯奠基。

《给力你的大学》是每一位在校大学生必备的枕边书、案头书，亦可作为准大学生了解大学生活的自助读物，同时也是大学生家庭书架不可或缺的书籍。

## <<给力，你的大学>>

### 书籍目录

#### 绪言

##### 一、大学是人生的关键阶段

###### (一)大学教育与大学精神

###### (二)大学有什么不一样

###### (三)大学是人生的关键阶段

##### 二、大学能够给你的学习时间有多少

##### 三、大学四年你应该学会什么

###### (一)学会做人

###### (二)学会交往

###### (三)学会思维

###### (四)学会学习

##### 四、树立目标，主动适应大学生活

###### (一)建立目标很重要

###### (二)态度主动是前提

###### (三)适应实践是关键

##### 五、珍惜大学每一天，让你的大学更给力

#### 第一章 谋划唯一，不要求周密但不能没有谋划思考

##### 一、为什么上大学?

###### (一)一个看似平常的问题

###### (二)网友的回答

###### (三)我们的观点

##### 二、大学应该是个什么样子

###### (一)大学与中学的不一样

###### (二)大学的职能

###### (三)教育改革是一个国际话题

###### (四)在大学你能干些什么事情

##### 三、选择大学

###### (一)大学的分类

###### (二)选择大学的原则

##### 四、专业的选择等于规划人生

###### (一)什么是职业规划

###### (二)学会认识自己

###### (三)了解兴趣与专业相关的四种结合

###### (四)根据自己的职业规划填报高考志愿

##### 五、做一名合格的大学生

###### (一)有明显的人格特质和社会特质的人

###### (二)具有专门知识和技能，和 / 或广博的公共知识的人

###### (三)有良好的综合素质和很大的发展潜能的人

###### (四)做一个合格的大学生

#### 谋划记录

#### 第二章 适应变化，时间越短收获越大

#### 适应思考

##### 一、从中学到大学有什么变化

###### (一)环境的变化

## <<给力，你的大学>>

(二)人际交往的变化

(三)对自我认识、评价的变化

(四)心理变化

二、树立新目标，适应新环境

(一)四入名校三次退学为什么

(二)英雄自杀值得关注

(三)尽早适应的建议与行动

三、开始新征程从点滴做起

(一)开始新生活，从管账户起步

(二)从不知道出发，分类求助

(三)时间是你的，要合理利用

(四)给朋友一点自由的空间和权利

四、适应从处理人际关系开始

(一)影响人际关系的因素

(二)适应新型的大学师生关系

(三)人际交往最基本的对象

(四)其他人际关系

五、理智思维，变聪明，适应更容易

六、大学是短跑，起跑很关键

(一)适应建议

(二)适应原则与标准

适应记录

第三章搏击知识，要奋斗就会有牺牲

搏击思考

一、大学学习的一般方法

(一)选好书，别把眼光局限在教材上

(二)学会读，不仅要读得细，还要读得粗

(三)选好课，选那些最训练大脑的课

(四)学会思考，面对荒诞思想能否独立判断

(五)学会学习，不要把视野仅放在校园里

二、培养兴趣，事半功倍

三、学习方法，举一反三

(一)大学教育的本质是什么

(二)培养自学能力从大学开始

(三)充分利用独一无二的大学资源

四、夯实基础，数学、英语、信息技术和专业基础课一个都不能少

(一)基础课程是专业的地基

(二)数学是理工科必备的基础

(三)英语是最重要的沟通工具

(四)信息技术是现代纸和笔

五、注重实践，“做过的才真正明白”

六、如何对待专业课？

(一)专业课学习遭遇冲击

(二)学习专业课的一般方法

七、文科类大学生素质要求与学习方法

(一)文科人才的基本素质要求

(二)文科类大学生学习要求与方法

## <<给力，你的大学>>

### 八、工科类大学生素质要求及专业课教学

- (一)工科类大学生基本素质
- (二)专业课教学质量的影响因素
- (三)人才培养指导思想
- (四)专业课教学的几个关键环节

### 九、理科人才素质要求与培养理念

- (一)基础性理科人才和应用性理科人才的差异
- (二)基础性理科人才培养思路与实践

### 十、如何对待选修课

#### 搏击记录

#### 第四章感恩诱惑，没有诱惑的生活一定缺少色彩

#### 诱惑记录

##### 一、谈恋爱看起来很美

- (一)大学生可以恋爱吗
- (二)大学生爱情的特性
- (三)什么不是爱情

##### 二、攀比生活标准没有意义

##### 三、待遇高低与眼前利益说明不了什么

##### 四、成绩是靠团队共同努力取得的

- (一)团队的力量是无限的
- (二)团队精神对大学生成长十分重要

##### 五、月亮并不是西方的一直都圆

##### 六、自己决不能丢弃自己

##### 七、不负责的言语说着方便，听到颇烦

##### 八、证书不是越多越好，够用、管用就行

##### 九、打工为什么？

##### 十、面对诱惑你应该学会选择

#### 诱惑记录

#### 第五章亲历实践，完美大学不可或缺的一部分

#### 实践思考

##### 一、社会实践大家说

- (一)了解社会必不可少
  - (二)社会实践是课堂的补充
- ##### 二、实践的意义、目标与方法
- (一)参加社会实践有意义
  - (二)对实践认识要客观
  - (三)参加实践有说法

##### 三、实践需要态度更需要胆识

- (一)有态度才有机遇
- (二)有时间还需谋划
- (三)有潜力需要挑战
- (四)有机遇必须争取

##### 四、提醒几点，希望你注意

- (一)保证人身安全
- (二)保护合法权益
- (三)保持联系

##### 五、把大学当成你人生的实验室

## <<给力，你的大学>>

- (一)大学是人生的关键阶段
- (二)大学是人生的实验室
- (三)实验项目的方方面面
- (四)个性发展与成长是实验的目的
- 实践记录
- 第六章收获大学，不应该仅仅是文凭、学位和爱情
- 收获思考
- 一、学业检测，毕业设计与论文
- (一)毕业设计，学业水平真实体现
- (二)毕业论文，学习成果的综合总结
- 二、选择，就业、考研还是出国留学
- (一)考研利与弊
- (二)入职公务员利与弊
- (三)到国企(或事业单位)工作利与弊
- (四)到私企工作利与弊
- (五)到外企就业利与弊
- (六)出国留学利与弊
- (七)自主创业利与弊
- (八)选择自由职业利与弊
- 三、大四的你，更需要总结
- (一)大学总结的方方面面
- (二)大学的收获和遗憾，职场六人谈
- (三)如何让自己的大学收获更多
- 四、结束的是时空，延续的是成长
- (一)时空结束留下了什么
- (二)有效开启人生新的航程
- (三)延续好你的成长历程
- 五、体验决定深度，知识决定广度
- (一)职业生涯是一场比赛
- (二)让你不快乐的根源
- (三)什么是好工作
- (四)从普通人做起
- (五)积累比跳槽更重要
- (六)人生需要等待
- (七)入对行跟对人
- (八)你的人生是自己选择的结果
- (九)入职从销售开始
- 收获记录
- 参考文献
- 后记

<<给力，你的大学>>

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>