

<<经营今天 赢在未来>>

图书基本信息

书名：<<经营今天 赢在未来>>

13位ISBN编号：9787802571990

10位ISBN编号：7802571995

出版时间：2010-8

出版时间：经济日报出版社

作者：杨汉东，朱秋月 主编

页数：180

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>

## <<经营今天 赢在未来>>

### 内容概要

《经营今天·赢在未来：大学新生入学教育读本》本着服务学生，指导学生的想法，希望能结合多年来的工作经验，结合大学新生的一些实际情况，或给出一些建议，或帮你们分析问题，也是几易其稿而完成的，它涵盖了大学生的学习、生活、情感、交往、就业、创业等方方面面。也许它还有着不完美的地方，那一定是我们下次努力的方向……

## <<经营今天 赢在未来>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第一章 又到栀子花开时——告别中学时代

##### 第一节 起航，准备好了吗？

##### 第二节 大学生常见的心理问题——

#### 第二章 打造身心健全的“我”——参与课外活动

##### 第一节 五彩缤纷的大学生活

##### 第二节 参与体育活动，拥有健康身心

#### 第三章 掌握沟通艺术——学会做人

##### 第一节 人际关系中的困惑

##### 第二节 沟通的艺术

#### 第四章 把握情感尺度——领会爱情

##### 第一节 如何对待大学爱情

##### 第二节 树立正确的爱情观

#### 第五章 明确目标，规划自我——专注学业

##### 第一节 专业困惑，如何面对——

##### 第二节 自我管理，自我学习

#### 第六章 经营你自己——职业生涯规划

##### 第一节 职业生涯规划概述

##### 第二节 给自己做职业生涯规划

#### 第七章 找到适合自己飞翔的那片天空——步入社会

##### 第一节 步入社会，你准备得怎样？

##### 第二节 适应社会，走向成功

#### 第八章 有一种就业叫创业——锤炼创业本领

##### 第一节 正确认识创业

##### 第二节 创业改变命运 励志成就人生

#### 第九章 择业方法与技巧——成功就业

##### 第一节 就业自荐材料的准备

##### 第二节 大学生求职择业的技巧

##### 第三节 面试的类型及技巧

#### 参考文献

## 章节摘录

## (1) 学习目标不明确。

有调查发现,有59%的大学一年级新生学习目标不明确,不少同学会感到缺乏学习的动力,不知道为何要学习。

因此,缺少奋发向上、努力学习的原动力。

## (2) 对所学专业缺乏兴趣。

由于学生、家长对专业不了解,学生迫于家长压力选择热门专业,或是服从调剂等原因,大学生对所学专业不感兴趣。

没有兴趣,自然缺少学习的动力。

## (3) 学习动机不足。

当前的教育体制、社会政治经济状况冲击着校园文化,使学生对学习产生了一些错误的看法,觉得毕业后的出路主要靠人际关系,在校成绩的好坏并不能决定将来的前途。

将近有85%的新生承认自己在学习上产生了松劲思想,认为在大学里学习已经没那么重要了。

## (4) 缺乏学习的自我效能。

大学和高中学习有天壤之别,要求大学生从高中阶段的以他人(教师和父母)监督和管理为主过渡到以自己监督和管理为主。

如果大学生缺乏学习计划和监督计划的能力,在学业的挫折和困难面前无所适从,久而久之,会对学习产生厌倦情绪。

(三) 情绪问题 大学阶段是青年成长中情绪波动比较大的时期,最常见的情绪问题是焦虑和抑郁。

在大学里学习负担较重、竞争激烈,学生还要独立面对很多难以处理的问题,这种状况下,他们很容易处在紧张焦虑的状态中无法放松,甚至导致出冷汗、心慌、失眠等。

大学生普遍的焦虑是学习焦虑、考试焦虑、人际交往焦虑等。

而抑郁状态在大学生中也越来越普遍。

抑郁的主要表现有:对很多事情缺乏兴趣、情绪低落,以消极的态度看事情,觉得生活没有意义,经常失眠。

重度抑郁的人可能会有自杀行为,所以,抑郁是不容忽视的情绪问题。

## (四) 生活适应问题 进入大学后事无巨细都得自己费心和操持。

很多看似简单、平常的小事,对于那些缺乏自理能力的学生来说,就像横亘在他们面前的一座难以逾越的大山,阻碍他们的大学生活。

以前没有住过校的学生大多数都会在生活方面遇到很多问题,因为以前一直和父母家人生活在一起,很多事情都由父母包办代替,不需要自己插手。

许多学生就是在这种安逸的生活中丧失了独立生活的能力,也渐渐养成了依赖父母的心理。

二、角色转换是人生的重要课题 当同学们怀着激动、兴奋、还带着些许紧张的心情走进大学校门的时候,展现在每个人面前的都是一个崭新的开始。

然而真实的大学生活总是和自己最初的想象有些许的差距。

这个转变不是从一所学校到另一所学校的变化,而是从依赖走向独立,从懵懂走向成熟的一系列成长课题。

要想顺利完成这种转变,就必须清楚地认识到这一转变过程中发生的主要变化。

## 1. 发展目标的转变 与高中阶段相比,大学阶段的目标有两个特点:一是多样性。

大多数学生在高中时的目标是唯一的,就是努力学习考上理想的大学。

而大学阶段则没有统一、明确的目标,可以毕业后继续深造、考研或出国;可以毕业后去工作;还可以在上学期进行创业。

二是自由选择性。

受社会、家庭因素的影响,高中时别无选择。

大学阶段就要靠自己确定目标,甚至可以没有目标地混日子,除了现实生活,没有人会逼迫你作选择

## <<经营今天 赢在未来>>

。目标是前进的方向，不同的目标决定大学阶段不同的生活。有明确目标的学生会通过更加发奋努力为自己在未来激烈的竞争中取得领先地位打下坚实的基础；缺乏目标的学生可能会把宝贵的时间用在游戏、娱乐，以及一些对成长没有什么帮助的事情上。

2.角色的转变 大学新生面临三个方面的角色变化：（1）学习上的优势感丧失。第一只有一个，多数学生在原来的中学都是佼佼者，出类拔萃，是周围人羡慕的“明星”。来到大学，发现“天外有天，人外有人”，比自己优秀的人比比皆是，很难维持“第一”的身份，难以引起老师、同学的关注。

.....

<<经营今天 赢在未来>>

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>