

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 书籍信息

书名：打造精彩自我---大学生生活全攻略

ISBN：9787563937974

作者：杜大宁 著

出版社：北京工业大学出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG： [高等教育学](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 作者介绍

《杜大宁 著》是一本由作者杜大宁创作的书籍。

这本书的内容一般可以分为两个部分：作者个人介绍和著作介绍。

首先，作者个人介绍部分会对杜大宁进行介绍，包括他的背景、教育经历、职业经历和影响等。这一部分通常会描述作者的背景信息，以便读者能更好地理解杜大宁的文化和创作背景。

其次，著作介绍部分会对《杜大宁 著》这本书进行描述。这一部分通常会介绍这本书的主题、内容和风格，以及读者可能会从中获得的收获和启发。

总体来说，《杜大宁 著》这本书会通过作者的介绍和著作的描述，帮助读者更好地了解杜大宁及他的作品，并对读者有一定的指导意义。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 出版社简介

类型：北京工业大学下属的出版机构

成立时间：1987年12月

出版社特色：

简介：

北京工业大学出版社成立于1987年12月，是由北京市新闻出版局主管，北京工业大学主办的北京市属工科大学出版社。出版社10余年来，一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向，立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。

业务

出版该校设置的学科、专业课程所需要的教材；该校教学需要的教学参考书、教学工具书，与该校主要专业方向相一致的学术专著、译著；适合高等学校教学需要的通俗政治理论读物；根据学校主管部门确定的分工和安排为尚未成立出版社的高校出版同一专业系统的高校教材。

荣誉

北京工业大学出版刊物(23张)立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。其中有50余种图书分获"中国图书奖"、"国家教委理论学术著作奖"和"北京市优秀图书奖"等各种奖项。特别是一批实用类科技图书和工具书的出版，体现了理论性和实用性在较高层次结合的鲜明特点，受到了社会各界的好评，在全国产生了一定的影响，为中国经济建设、科技发展和出版事业的繁荣作出了贡献。为此，1995年以来中宣部和国家新闻出版署连续两次授予了北京工业大学出版社“全国良好出版社”称号。

评价

10余年来，北京工业大学出版社一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向。

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。

信息来源：[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 图书特色

书籍《打造精彩自我---大学生生活全攻略》是一本旨在帮助大学生充分发展自身潜力、积极面对生活的指南。整本书围绕着大学生活的方方面面展开，包括学习方法、人际交往、职业规划、心理健康等内容，并提供了实用的建议和技巧。

**主题分析：**本书主要探讨的主题是如何打造精彩的自我。通过探讨学习、交往、职业规划和心理等方面的重要问题，作者试图帮助大学生树立正确的人生观和价值观，提高自我素质，实现自我价值。

**人物评价：**《打造精彩自我---大学生生活全攻略》并没有明确的人物角色，而是通过作者的视角来向读者传递知识和经验。作者在书中很客观地介绍了各种学习方法、沟通技巧和心理调适方法，读者可以根据自身情况来选择最适合自己的方式。

**文学手法分析：**本书采用了教育文学的方式来传递知识和经验。作者通过丰富的案例分析、实用的建议和技巧，使得内容更加接地气、易于理解。同时，本书还注重语言的简洁明了、篇章的逻辑性和思维的连贯性，使读者能够更好地理解和吸收。

**社会影响：**随着大学生群体在社会中的重要地位逐渐突出，大学生的培养和发展变得越来越关键。《打造精彩自我---大学生生活全攻略》对于大学生的成长和发展具有积极的社会影响。通过提供全面的指南，这本书帮助大学生树立正确的人生观和价值观，提高自我素质，进而影响他们的学习、工作和生活。同时，这本书也提醒社会各界对大学生的培养关注，推动教育改革和完善。

**备注：**上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

**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。

**信息来源：**[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 书籍目录

### 第一章 大学生活从心理转变开始 3

重新定位自己的角色 3

客观地认识自我 4

不要为赞美而活 6

积极地进行自我评价 8

让自己有健康的心理 9

控制自己的情绪 12

把你的郁闷写下来 15

保持与父母的沟通 17

积极应对挫折 20

不要拿他人的标准衡量自己 21

学会独处，学会宽容 23

培养业余爱好，增加生活情趣 26

### 第二章 大学生的军训生活 31

明确军训的意义 31

参加军训前的物品准备 33

军训中的注意事项 34

进行实弹射击的注意事项 36

提前作好拉练准备 37

军训中常见的身体问题 38

军训的自身保健小窍门 40

受伤后的修养与训练安排 42

### 第三章 培养生活自理能力 47

自强自立是步入大学的第一课 47

凡事都得亲自打理 48

拥有自己的主见 51

尽快适应学校生活环境 53

充分利用各种资源 55

### 第四章 常怀一颗感恩的心 61

让爱心在血液里永远流淌 61

为灾区及慈善机构捐款 63

参加一次公益活动 66

为父母做一份健康档案 68

每年生日，给父母写封感谢信 70

为你的父母准备一顿饭 72

为父母过一次生日 74

遇到突发事件，第一时间向父母报平安 76

为他人提供力所能及的帮助 78

假期抽时间去拜访老师 80

### 第五章 多彩的大学文化、旅游生活 85

充分了解学校历史与名人 85

根据自己的兴趣参加一个社团 86

争取成为社团组织领导者 88

担任一次大型活动的组织者 91

组织一次读书会 94

利用业余时间学会一种乐器 96

在公共场合作一次讲演 98

到四处去游历 100

在上学的城市游览观光 103

感受异校风情 106

为自己留下一组校园回忆 109

第六章 校园中的社会实践 113

做一件充满挑战的事 113

勇敢地出一次风头 115

做一件令老师和同学感到意外的事 118

用心体验一次贫困生活 120

通过打工锻炼自己 125

尝试做一次小生意 128

到校外做一份兼职 130

认真作好一次社会调查 133

毕业前最后要做的事 136

第七章 有礼走遍天下 141

你有礼吗 141

大学生要注意礼仪 143



同学之间的礼仪 144

学习生活礼仪 146

校园集会礼仪 148

大学生应如何提高礼仪修养 149

努力培养自制力 152

不要害怕说“不” 154

第八章 养成良好的生活习惯 159

培养良好的消费习惯 159

注意存钱，养成节俭的习惯 161

定期清理电脑 163

定期整理房间 165

早睡早起，养成健康的生活习惯 167

避免睡眠不足或睡眠过度 169

写日记，记录印象深刻的人和事 170

闲暇时间写写博客 172

不要沉迷于网络游戏 174

养成健身好习惯 175

养成讲卫生的好习惯 177

学会反省自己的过失 179

第九章 魅力交往，增进人际和谐 185

交往与成长成才 185

结交志同道合的朋友 187

大学里别样的人际关系 190

和同学交往的原则 191

和同学交往的技巧 193

与同寝室同学和睦相处 195

学会分享 198

人际交往，细节很重要 201

正确对待那些你曾经讨厌的人 202

与家庭条件比自己差的同学交往 204

与他人合作完成一件事 206

主动与陌生人进行交流 209

多与优秀的人联系 211

第十章 大学生与恋爱 217

树立正确的恋爱观 217

辩证地对待恋爱问题 219

恋爱的特点及心理矛盾 220

恋爱的心理矛盾的调适 223

摆正恋爱的位置 227

认认真真地谈一次恋爱 230

承担爱的责任 233

避免恋爱中的误区 235

不要介入两情相悦的感情 236

追求真爱的小技巧 237

拒绝对方的正确方法 239

失恋了怎么办 241

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。

信息来源：[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

# 打造精彩自我---大学生生活全攻略

## 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。

更多精彩内容请访问：[打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf chm pdg 电子书 2024最新下载-尔阳书坊](#)

pdf: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 pdf 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)

epub: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 epub 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)

azw3: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 azw3 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)

mobi: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 mobi 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)

word: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 word 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)

txt: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 txt 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)

kindle: [打造精彩自我---大学生生活全攻略 kindle 最新下载地址 在线 网盘 2024](#)