

2023年大学辅导员培训计划 西南大学壮腰计划心得体会(优质9篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

大学辅导员培训计划篇一

第一段：引言（150字）

西南大学壮腰计划是一项旨在提高学生体质和促进身心健康的项目。我非常荣幸能够参加这个计划，并且在过去的几个月里，我亲身经历了课堂讲座、体能训练和健康饮食等方面的学习和实践。通过参与壮腰计划，我收获了很多，不仅提高了自己的体能水平，也加深了对健康生活的认识。

第二段：课堂讲座与知识学习（250字）

壮腰计划开设了许多课堂讲座，让我们了解了健康养生的知识，包括合理的饮食搭配、科学的运动方式等。在这些课堂上，我们不仅听取了专家的授课，还与他们互动交流。通过学习，我知道了食物对身体的影响，懂得了如何合理搭配饮食。同时，我还了解到了不同的运动方式对身体的益处，并选择了适合自己的运动项目。这些知识让我在日常生活中能够更好地照顾自己的身体健康。

第三段：体能训练与团队合作（300字）

壮腰计划的另一个重要组成部分是体能训练。在训练过程中，我们进行了各种各样的体育活动，如游泳、篮球、足球等。

通过这些训练，我们的体能和心肺功能得到了全面的提升。但更重要的是，体能训练锻炼了我们的毅力和团队合作精神。在团队活动中，我们互相鼓励和支持，激发出潜力，取得了更好的成绩。这让我明白了团队合作的重要性，也培养了我的领导能力和人际交往能力。

第四段：健康饮食与生活习惯的改变（300字）

壮腰计划让我对饮食和生活习惯有了新的认识。首先，我开始注重饮食的多样性和均衡性，尽量减少油脂和糖分的摄入。我鼓励自己多吃水果和蔬菜，少吃垃圾食品，这使我感到更加健康和有活力。其次，我改变了自己的生活习惯，尽量保持规律的作息时间，增加户外活动的机会，积极参与社交活动。这些改变不仅使我减轻了压力，增加了幸福感，也提高了我的学习和工作效率。

第五段：总结与展望（200字）

西南大学壮腰计划对我产生了积极的影响。通过参与计划，我提高了自己的体能水平，增强了自身的心理素质，培养了团队合作和领导能力，并改变了饮食和生活习惯。我相信这些经历和学习对我未来的发展有着重要的意义，无论是学业还是社会生活。因此，我会继续保持良好的生活方式，并将壮腰计划中学到的知识广泛传播，希望能够让更多的人受益。同时，我也期待着未来西南大学壮腰计划能够继续进行，为更多的学生提供机会和平台，促进他们的身心健康。

大学辅导员培训计划篇二

在人的一生中，三年到四年的时间不能说长。可是，一个青年在大学中的这段时光，却不可说短。一是因为青春可贵，二是因为大学的四年，几乎能够说是一生的基础。任务十分艰巨，也十分光荣，作好大学学习生涯规划，关系到未来的人生是否精彩。

大学生活2年过去了，发现大学学习生活与中学很不一样，大家要逐渐学会转型，适应大学的学习生活。中学教师作用十分大，学生跟着学，大学则通常每一天2科目时间，课后有很多的学习过程是发生在课堂之外由学习者自主去完成的，大学的教学具有很强的独立性和开放性，所以独立学习、学会学习的习惯养成在大学十分的重要。

所以，在大学要好好培养自我学会学习、学会做事、学会共同生活、学会生存、学会改变，学会向他人学习，学会利用网络学习。让学习成为生命的一部分。

大学的生活不比以往，在大学什么都要靠自我，这也是在锻炼我的生存本事，我会把自我的生活作的井井有条，作的简单而充实，培养自我的生活习惯，锻炼自我的生活意志，提高自我的生活自理本事。

大学学校是个大课堂，里面有来自各各省市的同学教师和各种性格的人，来到这我会尽可能的改去自我的缺点，用最短的时间与同学和教师们相处好，处理好自我的人际关系，要在寂寞之时耐得住寂寞，活力之时把握住分寸。

新学期，我不仅仅我努力学习专业课，同时也好学好文化课，学好基础课，增加各种兴趣和爱好!积极参加各种活动。专业课又是我们日后谋生的重要手段，是我们找到工作的重要技能，在今后的学习中我会加强与教师同学的交流，平日里认真研究练习，从各个渠道获取最新的技能知识，我要在大学这四年的学习中学到一身好本领，为我步入社会寻找工作增加自我的筹码。还要做到需要考试的课程不可因参加活动和看课外书而放松。

这学期，我将在专业上更加强学习，因为还有2年我也将走上职业道路!所以专业知识在这方面显的更为重要!不能再浪费时间于玩耍，要为了自我的未来着想。对于12月的四级考试可能没有把握过，那就更要加紧英语的学习，争取在6月份把

四级考出来!多去学校文图看些书,以更好的充电,填补自我各方面的知识空缺,增加知识面,增加个人修养。

也期望能在这一学期的课余时间多出去找些与自我专业挂钩的工作,实践出自我不会的地方,到课堂上补空缺,让自我以后的工作更加得心应手!

大学辅导员培训计划篇三

期盼已久的大学生活已经开始了,以前总是听别人说大学生生活,此刻我最终可一说自我的大学生活了。四年的大学生生活在人生中扮演了重要的主角,怎样安排规划大学生生活地每一个新生来说是很必要也是很重要的。当然,我也要规划自我的大学生生活。

总述:

大学生生活是一段完美的人生经历,如何能让自我的大学生生活更加的色彩斑斓更加绚烂,这就需要我们做好一个科学的、系统的、全面的、详细的规划。一个好的规划能够促进提高大学生生活质量,提高个人的本事,为以后进入社会做好充分的准备。在那里我把自我的大学规划分为学习规划和生活规划。

学习规划:

中学时代,教师说学习计划很重要,要认真的做一个学习计划。虽然在大学没有教师的督促,但自我仍然要做一个学习计划。好的学习计划对袭击的学习会有很大的帮忙。

大一:大一是懵懂的时期,带着渴望和探索的心进入大学校门。或许有些人还在迷茫,但我早已确立好了目标。

首先,大一是打基础的阶段,要把各学科的基础打牢,尤其

是专业课，不至于在以后的学习中摸不着头脑，就像挺立的大厦需要稳固的根基一样。

我在大学以前，读的书甚少，自身的文学修养不是很高，所以从大一开始我要多读一些书来提高自我的文学修养，或是提高自我的专业水平。

此刻，英语变的很重要，我不仅仅要把学校的英语学好，还要参加英语辅导班，努力提高自我的英语水平，为考四级做好准备。

大二：大二是提高阶段，有了大一生活的经验，到了大二应当是游刃有余了，不在是那单纯迷茫的新生了。

在这一年，学习的任务更加重了，这一年要考英语四级和计算机二级。专业的学习也进入了更高的层次，我要在大二这一年狠抓自我的专业课，扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，激发、开拓思路，锻炼、提高技能、创新不断发展。做好各种准备，争取把自我的专业练得炉火纯青。

大三：大三是选择的阶段，经历了大一的铺垫，大二的提高，到了大三就应当有各种选择了，有的会想考研，有的想工作，有的想出国，我选择了工作。因为我选择了工作，所以我要学习有关工作方面的东西。我要提高求职技能、搜集公司信息、并确定自我是否要接本。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自我的见解，锻炼自我的独立解决问题的本事和创造性；参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并进取尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情景。多总结经验，尽快为自我的职业定位，并努力为就业做好充分的准备。除次之外，我们还需要培养职业需要的实践本事。因为用人单位，不仅仅注重大学生的专业知识和技能，还注重大学生的可塑性和一些潜在素

质本事。多参加有益的职业训练。职业训练包括职业技能训练。对自我职业本事、职业适应性和职业价值观的科学测评等资料。总的来说，要不断提高自身挫折应对本事，培养自身意志力与塑造良好的个性。

大四：大四是冲刺的阶段，到了大四应当为自我的工作忙碌了，我想申请工作，争取就业。主要的资料有：对前三年的准备做一个总结。然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自我的积累和准备；预习或模拟面试、参加面试等；进取利用学校供给的条件，强化求职技巧、进行模拟面试等训练。

生活规划：

生活和学习是密不可分的，有学习计划必要有生活计划。在中学时代就喜欢参加学生会，所以在大学我仍想参加学生会或是其它社团。这样不仅仅能够丰富自我的大学生活，还能够锻炼自我的意志品质，提高自我的交流技能，结识志同道合的人，对大学生生活会有进取的促进作用。

生活在于锻炼，为了能较早的接触社会，我想利用周末和寒暑假时间做兼职，能够积累必须的经验，增加对社会的认识，为以后的工作奠定基础。

我比较喜欢旅游，在四年生活中我想到一些地方去旅游，首先我要把北京的旅游圣地游遍，不至于四年后对首都没有体会和印象。

结束语：

栽一棵树的最好时间是在十年前，其实就是此刻。我想经过四年的大学生活，我会学到很多东西，会有很大的提高，对自我也会有一个更深的认识，四年的大学生活也会让我终生难忘的。

大学辅导员培训计划篇四

第一段：引言（大约200字）

西南大学壮腰计划是一个针对学生身体健康的全面体育锻炼计划。作为一个大学生，身心健康是我们最重要的资本之一。通过参加这个计划，我深深地意识到运动对我们的健康和学习有着巨大的益处。在这篇文章中，我将分享我在此计划中的体验和收获。

第二段：参与体育项目（大约300字）

壮腰计划覆盖了广泛的体育项目，如羽毛球、篮球、足球、游泳、健身房等。作为参与者，我们可以根据自己的兴趣和需求来选择。我选择了羽毛球和健身房。通过每周固定的锻炼时间，我逐渐提高了技术水平和体能素质。同时，我还结识了许多志同道合的朋友，大家相互鼓励、竞争，让运动更加有趣。

第三段：身体和心理的改善（大约300字）

通过参加壮腰计划，我发现我不仅在体质上得到了改善，而且心理状态也有了积极转变。体育锻炼有助于增强肌肉、增加体力和耐力，改善体型，提高免疫力。经过数月的锻炼，我的身体变得更加健壮、有活力。此外，运动对我的心理健康也带来了积极的影响。运动能缓解压力，增强自信心，提高学习效果。我发现，在锻炼之后，我能更好地将注意力集中在学习上，精力更加充沛，思维更加敏捷。

第四段：培养良好的习惯（大约200字）

壮腰计划的参与让我养成了良好的锻炼习惯。每周的锻炼时间固定，让我能够更好地安排自己的时间。我不再拖延，而是按时完成任务，保障自己的锻炼时间。锻炼成为了我生活

中不能缺少的一部分，我也逐渐养成了坚持锻炼的习惯。这种习惯的培养不仅对我当前的生活有益，更是对我的未来发展产生了积极的影响。

第五段：总结（大约200字）

通过参加壮腰计划，我收获了很多。我不仅得到了身体和心理上的改善，更培养了良好的锻炼习惯。我意识到身体健康对于大学生的重要性，运动不仅可以让我们更加有活力，更能提高学习效果。我会继续坚持参与壮腰计划，并且将其作为一种生活方式。

综上所述，西南大学壮腰计划是一个极为有益的体育锻炼计划，通过参与其中，我从中获得了身心健康和锻炼习惯的改善。我将继续坚持参与，并将运动融入我的生活，以保持健康的身体和积极的心态。

大学辅导员培训计划篇五

西南大学壮腰计划是一项旨在提高学生身体健康水平的项目。作为一名参与者，我深有体会地感受到了这个项目对我的益处和影响。我参加壮腰计划已经一年多了，我的身体状况明显得到了改善，同时我也学到了很多保持健康的方法和知识，这对我的整个大学生生活都有着积极的影响。

第二段：参与壮腰计划的体验

参与壮腰计划的过程给我带来了许多难忘的体验。每周，我都会参加指定的体育活动和锻炼课程。在这些活动中，我结识了很多志同道合的朋友，我们一起参加晨练、课后运动，互相鼓励和帮助。这种团队合作和共同努力的精神，激励着我更加坚定地坚持下去。此外，壮腰计划还组织各种有趣的健身比赛和活动，不仅加强了 my 体能训练，还提供了一个展示自己技能的机会，让我更有自信。

第三段：身体状况的改善

参加壮腰计划一年多来，我的身体状况得到了明显的改善。我以前常常感到疲劳和无力，但现在我感到充满活力，每天精力充沛。我经常感觉不到身体的疲惫，睡眠也变得更加深沉和充足。同时，我也明显感受到了我的心肺功能得到了提升。以前，参加晨练或者类似的运动，我总会感觉气喘吁吁，但是现在即使是较为剧烈的锻炼，呼吸也能得到很好地控制，不再感到痛苦。这些变化都源于壮腰计划的指导和训练，让我深深地认识到了健康的重要性。

第四段：健康知识的学习

参与壮腰计划不仅让我改善了身体状况，还让我学到了很多有关健康的知识。壮腰计划不仅重视体育锻炼，还注重理论的学习。每次课程参与者们都会听取专业讲师的讲座，学习关于饮食、合理运动、心理调节等方面的知识。这些知识让我对保持健康有了更深入的了解，我知道自己应该怎样管理自己的饮食，合理安排自己的学习和运动时间。这对我来说是很宝贵的财富，将会在未来的生活中起到重要的作用。

第五段：壮腰计划的启示和期待

参与壮腰计划让我深刻地认识到健康的重要性的对我未来的影响。我意识到只有保持健康的身体，才能更好地学习和工作。此外，壮腰计划还通过各种形式培养了我团队合作的精神和积极向上的态度，这对我未来的职业生涯也是非常有帮助的。我非常庆幸能够参与到这个项目中，我希望能继续坚持下去，保持良好的生活习惯，让健康成为我生活的一部分，并与更多的人分享健康的快乐和乐趣。

总结：

通过西南大学壮腰计划的参与，我不仅提高了身体健康水平，

还学到了很多保持健康的方法和知识。从壮腰计划的体验中我也认识到了健康对个人和社会的重要性。在壮腰计划的指导下，我变得更加有活力和自信，我期待未来我将保持健康习惯，并将这种健康的生活方式带给更多的人。

大学辅导员培训计划篇六

大学是一个人成长的重要阶段，也是一个人规划未来的关键时期。在大学期间，我们需要制定自己的计划，明确自己的目标和方向。通过这些计划，我们可以更好地规划自己的大学生活，提升自己的能力和素质。下面我将就个人制定计划的过程，计划中遇到的困难和挑战以及最终的收获和体会进行阐述。

第一段：制定计划的过程

在大学期间，我们面临着课程选择、社团活动、实习考研等多个方面的选择。为了让自己的大学生活更加充实和有意义，我制定了一个全面的计划。首先，我从梳理自己的兴趣爱好和优势出发，确定了自己的专业方向。然后，我根据专业要求和就业市场的需求，列出了一份合理的课程表，并制定了每个学期的学习目标。此外，我还主动参加社团和实习，以丰富自己的经验和实践能力。通过这个过程，我明确了自己的目标和方向，为自己的大学生生活定下了一个明确的轨迹。

第二段：计划中的困难和挑战

制定计划的过程中，我也遇到了很多困难和挑战。首先，人生和职业道路是多变的，我们要面对的选择也是琳琅满目的。在面临众多选择时，我常常感到迷茫和困扰。此外，每个人的能力和兴趣各不相同，制定计划也需要考虑自己的实际情况和条件。有时，我会面临着经济、家庭和学业等方面的压力，这使得我感到紧张和疲惫。在面对这些困难和挑战时，我通过学习自己内心的声音，倾听他人的意见，并寻求专业

人士的帮助，逐渐克服了困难。

第三段：计划的收获和成效

通过制定和执行计划，我获得了许多宝贵的收获和成效。首先，计划让我逐渐明确了自己的目标和方向，明确了自己的兴趣和追求。这为我以后的学习和职业发展奠定了坚实的基础。其次，计划让我学会了有效地组织和管理时间，提高了自己的自律能力和抗压能力。通过合理分配时间，我能够更高效地完成任务和提升自己的能力。此外，计划还让我尝试了各种社团活动和实习机会，丰富了我的社交圈子和人际交往能力。这些收获和成效不仅让我更加自信，也为我的未来发展提供了更多的机会和可能性。

第四段：计划的改进与调整

计划是一个不断完善和调整的过程，随着时间和情境的变化，我们应及时对计划进行调整和改进。在执行计划的过程中，我不断了解自己的需求和变化，根据实际情况进行相应的调整。有时，我会发现原计划中的一些目标和方法不太适应当前的环境和需求，就会及时进行改进。通过不断反思和调整，我能够更好地适应变化和挑战，保持自身的发展和成长。

第五段：计划心得体会

通过制定和执行计划的过程，我深刻领悟到计划的重要性和作用。计划是指导我们前进的明灯，是实现梦想的桥梁。制定计划可以帮助我们明确目标和方向，提高自己的组织能力和执行力。同时，计划也需要不断改进和调整，以适应变化和挑战。在整个过程中，我们应该注重自我反思和自我调整，根据实际情况来制定和实施计划。最重要的是，无论在制定计划还是执行计划中，我们都要保持积极乐观的态度，相信自己的能力和潜力，坚持不懈地追求自己的梦想。

通过以上的五段式文章，我总结了大学计划的制定过程、遇到的困难和挑战，以及最终的收获和体会。制定计划是一个艰难但有意义的过程，只有不断完善和调整，才能帮助我们更好地规划自己的大学生活，并取得更好的成就。

大学辅导员培训计划篇七

在大学的四年里，我充分意识到制定和执行计划的重要性。计划不仅可以帮助我们管理时间和资源，更可以引导我们朝着目标不断努力。通过制定和执行计划，我不仅取得了一系列成就，还培养了自律、目标导向和团队合作的能力。下面就是我对大学计划的体会和心得。

第一段：意识到制定计划的重要性

在大学的第一个学期，我经历了一段时间的迷茫和困惑。作为一个新生，我并没有意识到制定和执行计划的重要性。我总是拖延任务，导致时间不充分利用，学业和个人发展都受到了影响。直到听了一位老师的演讲，我才意识到制定计划的必要性。从那时起，我开始努力学习时间管理和制定计划的技巧。

第二段：制定和执行计划取得的成就

通过制定和执行计划，我逐渐养成了良好的学习习惯和时间管理能力。我先了解自己每天的时间分配，列出每日的任务清单，合理安排时间，并按时完成任务。这种习惯让我不再拖延，学习效率大大提高。同时，我也利用计划来规划和组织我的个人发展。我加入了一些社团组织，并通过定期参加活动来提高自己的领导和沟通技巧。通过制定和执行计划，我不仅取得了优异的学业成绩，还发展了自己的软技能，使自己更加全面发展。

第三段：培养的能力和素质

通过制定和执行计划，我不仅培养了自律和组织能力，更提高了目标导向和团队合作的能力。制定计划需要我们明确目标，确定实现目标的步骤，并制定相应的时间表。这使我学会了从大目标分解成小目标，并根据实际情况不断调整计划。同时，在执行过程中，我也发现了一些问题和困难，通过调整计划和与他人交流，我学会了灵活应对和团队合作。这些能力和素质不仅帮助我在大学中取得了好的成绩，还对我未来的职业发展和人际关系建立很有帮助。

第四段：计划的局限和改进

虽然制定和执行计划可以带来诸多好处，但也存在一些局限性和不足之处。有时计划太过详细和刻板，可能会对个人的发展造成限制。有时计划过于冗长和繁琐，可能会让人感到压力。因此，我意识到计划的制定需要灵活和适度。在制定计划时，我会充分考虑自己的实际情况和实际需要，并在执行过程中随时进行调整和改进。

第五段：总结和展望

通过四年的大学生活，我深刻体会到制定和执行计划的重要性。计划可以帮助我们明确目标并合理利用时间和资源。通过制定和执行计划，我不仅取得了一系列成就，还培养了自律、目标导向和团队合作的能力。当然，计划也存在局限和不足之处，需要我们灵活和适度使用。在未来的生活和工作中，我将继续坚持制定和执行计划的习惯，并不断改进和完善自己的计划能力，以更好地实现个人和职业发展的目标。

大学辅导员培训计划篇八

时光飞逝，转眼间我已经是一名大二学生了。进入大学，我曾思考过一个问题：自己将如何度过自己的大学生活？现在，是我检视大一成果，以及进一步对今后的生活进行规划的时候了。

大学是我们人士发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在这里，我们将第一次开始尽情的追逐自己的理想和兴趣，第一次自由的处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自己的时间。“凡事预则立，不预则废”。大学不仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我需要在更高层次和更广阔空间寻找自己的发展空间。因此，我需要对大学生活有一个正确认识和科学的规划！

通过大学四年高效性，综合化的学习和参加各种社会实践活动，使自身知识，素质，能力协调发展，把自己培养成为具有崇高理想信念，良好个性品质，深厚知识基础，卓越创造才能，踏实工作作风，身心健康发展的高层次，高素质人才。

21世纪是信息科学技术飞跃发展的时代，信息技术在经济管理领域应用广泛，网络经济的发展对电子商务，金融工程等人才的需求势必增加。随着全球经济一体化形势的发展，信息管理与信息系统专业培养的人才将受到人才市场的青睐。

在大学期间，我需要务实基础，广泛涉猎，最大限度的获取和积累知识，提高知识运用和实践能力，并努力发现自己真正的兴趣所在。大二起，我将在大学一年学习的基础上，综合现实情况考虑辅修其他有利于个人发展的专业。大三，大四我计划尽早为考研做准备，为自己走向社会创造必要的条件。

1、自我认识与价值观

进入大学以后，同学之间竞争的领域也越来越广泛了，不仅是在学校领域，还有综合素质领域。我需要积极调整心态，以一颗平常心面对一切，正确认识自己，努力认清现实，全力发展自我。

2、学习和思维方式的转变

大学学习是一种探索的学习，学习的终极目标并不明确。所以我一开始要有主动学习的自觉性和自己的学习规划与目标。同时还需要尽快转变思维方式，培养批判性，创造性和系统化的思考能力，大量查阅相关文献资料，积极和老师同学交流沟通，发散思维，灵活主动，表现多维性，研究型，高效率的学习。

3、人际交往

人际关系是个人生存发展的必要条件，我要有所作为，必须要有一个良好的人际环境。在大学里，我首先要承认每个人性格习惯和价值体系的差异性，学会以广阔的胸怀包容万象。然后以恰当的方式处理各种人际纠纷，坦诚待人，严于律己。

4、提高领导能力

在大学生活里，不仅需要学习，更要学会怎样成为一个未来的领导者。未来社会需要的不单是技术人才，更是能够协调团体，领导团体，使团体效率得到最大化的领导者。我需要抓住每个使自己得到锻炼的机会，积极与人沟通，配合发挥自己的优势，争取做团队的领导者而不仅仅是参与者。通过锻炼，希望在毕业时，可以做到自信，毅力和团队合作精神，使自己更富有人格魅力。通过在干部培训学校的学习，让我更加明白如何做一个领导者，如何同时兼顾学习和干部工作，如何协调遇到的困难和矛盾等。我将继续努力工作，在实践中锻炼并提升自己的工作和领导能力。

人生即竞争，人生规划就是一个人的竞争策略。人生需要规划，更需要经营。要获得成功，必须拿出勇气，付出努力，拼搏奋斗。

成功，不相信眼泪；成功，不相信幻影；未来，需要自己的打拼！

大学辅导员培训计划篇九

每一位刚刚走进大学的学生首先要思考一个问题：“将来会怎样我将如何度过自我的大学生活”作为现代社会的组成部分，在大学中学习和生活的大学生社会生活的这种变化更加敏感。

来到大学时，每一位学生首先要思考一个问题：“将来会怎样我将如何度过自我的大学生活”同时会睁大自我的眼睛审视现实的大学和专业，对自我的大学学习生活有着必须的设想。几多欢喜几多梦，几多失落几多愁。从高中时代进入大学时代，我们的生活和学习方式发生了很大的变化。作为一个21世纪的大学生，要想抓住机遇，迎接挑战，就必须做好学习与生活规划。充分利用我们大学完美的时光，创造一个完美人生。

人生就像一盒巧克力，你永远不明白下一口是什么味道。这句话来自阿甘正传里阿甘的妈妈所说。这不是教育我们在终点等待我们的生活，而是告诉我们在自我的人生道路上不要把时间总花在试图改变客观存在的现实上，而是，应当善待自我，完善自我，喜欢上生活给予的巧克力。我不能规划我毕业后会是什么职业，什么行业的人。可是，从小到大，妈妈就教过我一个成语，那就是脚踏实地。

暑假看完《赢在中国》，最深刻一句话就是：要有梦想，可是不能把生活梦想化。大学生应对的生活问题随着社会的飞速发展，人们的生活节奏的日益加快，使得竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂。作为现代社会的组成部分，在大学中学习和生活的大学生社会生活的这种变化更加敏感。

大学生应对的生活问题主要有：

(一)对新的生活环境的适应问题；

(二)对专业的选择与了解的问题;

(三)心理健康问题对生活的影响;

(四)梦想与现实的冲突问题;

(五)人际关系的处理与恋爱问题;

(六)大学生对自我生活的定位问题。

大学生追求健康高尚的生活方式，欲做生活的强者就应做到：

(一)要尽快适应大学生活：

1、尽快确定新的学习生活目标

2、尽快适应大学的学习方法

3、尽快找到新的朋友；

(四)勤劳节俭的生活理念；

(五)热爱生活，做生活的强者，规划好大学生生活，做生活的强者，是21世纪的大学生做好大学生活与学习规划的基础。外语精通的职场对我们来说不是最实用的，可是确是拓宽选择的一条道路。而计算机和网络如今已经渗透到了很多人的生活中。

个人素质：兴趣广泛，在唱歌、写作和诗歌方面略有造诣；适应性较强；具有必须的交际本事，语言逻辑性和表达本事较强；具有必须的工作本事：在组织本事、协调本事、创新本事、预见性和团队意识等方面均有所表现；气质：自我形象较好，谈吐得体，具有必须亲和力；学习本事：领悟性较强，善于学习和勤于学习；家庭背景：良好的学术氛围，稳定的物质和精神支持，科学的指导，广泛性的兴趣培养；热爱生活，留心生

活，具有必须的敏感性，能把握信息的变化并做出相应的决策；要做到知彼，社会文化，政治经济，人力需求，就业机会，专业方向，课程资料，学校文化等环境因素。制定短期，中期，长期的学习规划，明确近期，中期，和远期目标。北师大董琦副校长新生提出十点期望：

(1) 志存高远(随时学习、随时记录，建立社会职责感，敢为人先)；

(2) 科技精神和人文关怀(创新、探索、务实、独立、批判、法制)；

(3) 协作本事(理解差异、尊重差异、沟通、领导)；

(4) 思维本事(对问题有深刻见解、多角度看问题)；

(5) 科学方法(事半功倍，用数据说话)；

(6) 信息本事(网络信息处理，知识管理)；

(7) 外语本事(要自主、创造性地进行外语学习)；

(8) 表达本事(书面表达、思维表达、口头表达)；

(9) 关注社会、关注国际科技发展；

(10) 体育锻炼，健康体魄(让锻炼成为生活的一部分)。