****

**大学生成长手册**

****

一寸照片

学 院： 理工学院

专业班级：计算机科学与技术2005班

姓 名： 刘艳祥

学 号： 2020984130518

河北农业大学学生处 制

**《大学启示录：如何读大学》**

**实践教学手册**

2020年9月至2020年12月

（一）个人成长承诺记录表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 为更有意义地度过大学生活，现将本人大学一年级第一学期的成长作如下承诺：  承诺人：  年 月 日 | | | | | | | | | | | |
| **第一学期** | **学业技能提升规划** | | | | **身心健康发展规划** | | | **兴趣爱好培养规划** | | **综合素质拓展规划** | |
| 学业成绩目标 | 综合测评目标 | 专业素质拓展目标 | 个人获奖目标 | 政治素养提升目标 | 身体健康目标 | 心理健康目标 | 读书计划 | 其他计划 | 社会工作兼职目标 | 社会实践服务目标 |
| **目标设定** | 平均成绩达到80分 | 综合测评排进专业前（班级）15名 | 聆听2次专业讲座 | 奖学金 | 提交入党申请/加入中国共青团/参加各级党校培训学习 | 完成跑步70公里的指标/多多练习乒乓球 | 参与积极健康心理素质培养活动等 | 读完《呼啸山庄》，《悲惨的世界Ⅰ》 | 熟练掌握与运用ps，pr和单反相机拍摄 | 加入团委组织活动 | 参加志愿活动/社会实践 |
| **具体措施** | 认真听每一节课，连海每一道题 | 仔细认真练题认真考试 | 多加练习，训练思维，学习代码思维 | 认真学习，  积极参加活动 | 积极参加各种团组织火活动 | 每天坚持锻炼，不松懈 | 做心理测试，时刻调整自己的心理状态 | 多去图书馆多看书 | 多向学长请教 | 认真负责工作 | 积极参与一些志愿者活动 |
| **自我评价** | 性格开朗，与人随和。在大学中交的了很多新的朋友。从不善言谈的我变得不再畏惧和别人交谈，自己的能力得到加强。在学习和实践还有待加强。 | | | | | | | | | | |
| **成长小组鉴定** | 鉴定语：脚踏实地，努力奋斗，加油！  鉴定等级：（良好）  组长：  年 月 日 | | | | | | | | | | |
| **班级鉴定** | 优秀 | | | | | | | | | | |
| **教师寄语** | 寄语：  签字：  年 月 日 | | | | | | | | | | |

（二）我与大学有个约定

**具体要求：**结合自身实际情况，撰写完成《如何读大学》实践教学活动后的个人成长感受，重点谈关于个人大学目标、大学成长规划，本学期个人成长感受，未来努力方向等，800字以上。

**一、大学计划**

1、初步了解自己的专业,适应新的生活,了解大学学习内涵及其外延,彻底改变高中固有的学习习惯

培养自己的自主学习能力。

2、学好基础知识,认真对待每个科目。学好基础知识,为以后专业的外延打好基础。

3、多去参加活动，锻炼自己的实践能力和动手能力。多去参加和专业有关的活动，提高自己的兴趣和爱好。

**二、大学四年设想和目标：**

（1）大一是个懵懂的时期，刚步入大学校园的我一边改变着原来的习惯一边适应着大学新的生活方式。“懵懂和好奇”在大学校园中一切都是新鲜的：资历高深的老师，志同道合的同学，和原来截然不同的学习方式……步入大学我们的机会更多了，选择更多。可以学习的东西不在仅仅局限于课堂，在课堂外边有着更精彩的人和事等着我们去发掘，去参与。大一是个适应缓和新环境让自己成长的时期。

大二是大学四年的“黄金期”，在这一年课会比大一一倍还要多，在这一年会详尽的学习专业知识为以后考研找工作打下坚实的基础。课程的增多，可能会让我们无法分出心去做其它事，所有需要我们斟酌选择有舍有得！所以大二是一个知识积累的时期。

大三经历了大二的繁重的学习后，应该为自己的未来定个方向：是考研还是就业？考研课程会像大二一样只多不少，若是就业就要多了解各个公司，多多关注公司的招聘要求，自己需要往那个方向努力那些地方去完善。大三是个选择和完善自身的时期。

大四就要毕业的时期，考研的在努力学习，就业的东奔西跑各处实习。这是一个就要结束的时期，课程不再是那么繁重，可依旧不得放松。考研成功的继续深造，被录用的去公司发展。难免不了离别分散。所以大四是个告别的时期。但告别后却是新的开始！

**三、成长感受：**

进入大学后发现大学跟高中真的很不一样，大学有更多的自由时间，可以去干自己想要干的事，可以加入不同的社团，可以认识更多不同的朋友，也可以更好的提升自己的交际能力。也有更多的学习资源，学习不仅仅局限于课堂。进入大学后的一个多月我发现了自己的变化，经过多次面试，我在面对很多人的时候不会胆怯了，我也更加有信心了，处理事情更加有条理性，自己思考的多了，自己在不知觉中悄悄的变强。我知道大学带给我的改变远不至此。

大学靠的是自律，经过一个多月的时间，我对大学有了更深的了解，利用好了平常的空闲时间可以更好的提升自己，在图书馆可以得到更多课上得不到的知识。没有好好利用大学的时光，到头来是终一场空，有这大学生的名号，却没有大学生的实质。我将好好珍惜在大学的时光，在空闲的时间里多看书多学习来弥补自己的不足，多参加一些社团活动来提升自己的能力，我相信以后的我可以变得更好，可以变得更加自信，大学时光是美好的。

签字:

年 月 日

（三）我的成长反思

**具体要求：**以班级为单位开展“我的成长反思”报告会，每个同学结合自身实际情况，完成3分钟的个人成长反思总结汇报。

在个人的成长道路上，离不开家人的关怀，老师的教育，自我的反思。我们总是经历许多事情，失败了，在反思之后，找到正确的方向，有了动力，重新再来，直至成功。

对于大学的学习，以基础知识为主。在学习方法的要求上，比起中学的学习有了很大的变化，要想真正学到知识，除了端正自身态度外，还要适应大学的教学规律，掌握大学的学习特点，选择适合自己的一套方法。 在时间安排方面，除了上课、学生工作、社团活动外，其余的时间机动性很大，大学生活越丰富多彩，时间分割的就越细，适当利用零散时间充实自己，把劲儿使在刀刃上，也可以提高学习效率。

除了学习我们还积极参与各种集体活动，如团日活动，校园文化节系列活动等等，以一种热情乐观的生活态度去对待周围的人和事，营造一个轻松的氛围，对一个人的工作与学习都是很有帮助的……

我们的成长计划，换一个角度来理解，就是对我们心中的那片理想天地做一个具体执行的描绘。我们给自己的学习生活做一个较系统而细致的安排，对自己的职业生涯进行规划，为自己的梦插上翅膀。美好的愿望是根植在坚实的土地上的。从现在开始，坚实脚下的土地，力争主动，规划我们的未来，为人生的绚烂多姿添彩。

刚步入大学的我们生活是那么的“幸运”。未来是那么的美好，我们应加油努力为了心中的目标不懈奋斗！！！

签字:

年 月 日