

动物生产类专业学生创新创业及就业能力提升系列

# 学生成长手册

专业： 水产养殖学

班级： 2017级

姓名： 石沐目

类别： 本科 (本科/硕士/博士)



## 四、个人成长记录（第三学期）

发展方向		个人发展目标	个人活动记录	自我反思与评价
拟培养的能力	交友	友遍农大	社团活动交集其他院朋友	效果好
	交流	多与人交流	参加班集体活动并讨论问题	效果好
	学习	学习成绩提高	阅读课外读物和相关专业资料	效果良好
	计算机	操作熟练	多次练习计算机题库	效果好
	英语	操作熟练	多次练习计算机题库	效果好
	处事方式	尽善尽美	工作中多人交流	效果好
	心理	强大内心	挫折或挨骂后的自我恢复	效果不佳
	文化知识	增强底蕴	图书馆一天一小时	效果好
拟提升的素养	专业认知	强化专业知识	多重专业资料和参加专业有关的讲座	效果显著
	人情事故	妥善处理	处理好与他人的关系	效果好
	集体观念	团结同学	运动会	效果不佳
	运动	强身健体	坚持晨跑和锻炼	效果好
	控制	控制情绪	与朋友交流时控制好自己情绪	效果好
	时间管理	制定时间表	严格按照时间表做好每一件事	效果好
	内心	成熟、稳重	心理电影班会及活动	效果不佳



## 四、第二学年自我总结

(重点:系统反思自身职业生涯规划,回顾一年来参加的校内外活动,总结本学年个人在核心知识、基本能力、个人素养、精神历练方面所取得的进步和存在的不足,调整自身职业生涯规划的目标,明确下一学年的努力方向及措施)

两年的大学生活让我学到了很多,领悟了很多,因此也成长了很多,参加了不少学校社团组织的活动,丰富了自身的大学生活。

在学习方面,自己觉得不是很满意,不是自己没努力,就是觉得没有大一那种感觉,那股冲劲,虽然不挂科是我的最低要求,也应了自己的感,没有挂过科,但好像有一种淡淡的失落感。而在思想方面,把自己思想上的成熟,归结为自己成长的一个过程,一个不可或缺的,不断积淀的过程。思想是一切行动的指南,而提高思想修养,提高自身素质的主要方式有学习、工作、社会阅历和书籍。

以上这些就是我对大二这学期的生活,学习以及思想方面的总结,我知道自己在很多的方面还存在着不足,在接下来的年中,我会沿着自己制定的计划,越挫越勇。

