

<<人生规划>>

图书基本信息

书名：<<人生规划>>

13位ISBN编号：9787561534465

10位ISBN编号：7561534469

出版时间：2010-5

出版时间：厦门大学出版社

作者：林敏基

页数：323

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>

<<人生规划>>

前言

在这本书出版前，作者在几所大学里讲授“设计人生”和“人生规划”等有关“人生”话题的课程，已有9个学期了。

回想从任教时开始向学生讲授和共同探讨有关“人生”话题的往事，至今已有40年了。

作者当年大学毕业后，被分配到北方的一个研究所工作。

在研究所只呆了4个月，做的是从实验到工业生产过渡的中型试验项目。

好景不长，时逢十年动乱，研究所解散了。

我被分配到生产车间上三班倒——劳动锻炼，改造去了。

由于在劳动中能吃苦，表现尚好，劳动8个月后，领导越过在同一车间劳动锻炼的二十几位新老技术员，高抬我，让我到车间当设备技术员(即现在的设备工程师)。

当时这个事情对我来说，非常关键。

无论我怎么向领导解释，说在大学学的是化学系物理化学专业，理科，我连机械图、建筑土建图纸都看不懂，实在当不了这个设备技术员，希望领导能另请高明，领导却只认是你了：这是“政治任务”，“党信任你”。

对于当时刚从校门走出的我来说，已不敢再有什么“解释”了。

无奈，放弃了几乎一切休息时间和节假日，凭借在中学和大学中培养的学习方法和自学能力，在那文化大革命“读书无用论”的混乱和蹉跎的日子里，不论酷暑，还是寒冬，几乎每个晚上加上星期天，我都要到三里外的车间办公室学习，用不到两年的时间，硬是啃下了大学化工专业的主要课程。

由于边学边干，学为所用，几年下来，在领导和车间工友师傅的支持帮助下，居然成了那个有4000千多人的大厂中还“比较可以”的技术员。

这条路走得很艰难。

当了技术员后，开始的两年向年轻的学徒工，而后向技校学生自买自卖地讲授机械制图、化工设备、化工原理，之后向大学生讲授水处理工程、环境工程等一些自己在大学没学过，甚至在上大学时都还没出现专业名称的专业课程。

回想起自己学当设备技术员之不易，从中领悟到大学生在校学到专业知识固然重要，但更重要的是要学会事半功倍的学习方法，培养良好的自学能力，培养学习兴趣和意志力、忍耐力、专注力、敬业精神，以及持之以恒的自警自律精神。

因此，40年来，特别在调入大学工作后，坚持每上两节课，在上课结束前15分钟，就用“杂谈”的形式，或自己出题，或学生出题，向学生讲述有关学习与人才人生的话题，与同学探讨。

不料收到很好的效果。

不少学生毕业后给我写信，言及“老师讲的专业知识大多已淡忘，唯老师15分钟的‘杂谈’让人印象深刻，一辈子受益”。

40年来，由于工作单位和性质的变动，多次转行。

曾从事过农药化学、物理化学、化工中型试验、化工生产、化工机械与设备、水处理工程与环境工程、海洋化学与地质年代学、环境保护与治理、航空航天遥感、卫星遥感数字图象数学模型与专题处理、地理信息系统(GIS)等专业方向的生产与科技研究工作，并兼任大型研究所及大学的行政领导和管理工作。

每次转行和专业方向的改变，都要从头学习大量新学科的知识，并把它运用到实际的生产、科研和管理工作中去。

所有这些，无一不是几十年来坚持向书本学习，向比自己高明的人学习，以适应每次转行的结果。

同时，更感受到良好的自学能力对“终生学习”时代的至关重要性。

同样重要的是，写作本书，我还希望把陈嘉庚先生写给集美学校、厦门大学、集美大学的“诚毅”校训，以及我中学母校——福建厦门双十中学创办人兼首任校长马侨儒先生的“勤毅信诚”校训的学习和实践的体会与年轻的大学生朋友共同探讨思考，切望他们转变以做事为中心的学习观念，树立起做人做事相结合的学习观念和人生理念。

这些年，时常会回忆起自己走过的那段艰辛和奋斗之路，倍感亲切。

<<人生规划>>

曾付出了巨大的辛苦和努力，觉得没有愧对人生。

对前半生路程的回忆，有时会对取得的一些成绩稍感兴奋和慰藉，为此心泛漪涟；有时会为自己没能抓住机遇而坐失良机，未能走到(自认为的)光荣顶点而油生惋惜和遗憾。

这样，才有了对人生良多的回顾、反省、研讨和感悟，激发了对人才学、成功学、人生学、心理学、行为学、社会学等人文学科，特别是青年成才成功诸多方面的兴趣、思考、研究和探讨。

由此，希望把这些对学习，对人生的体会和感悟告诉年轻的同学们，愿他们在年轻时，就能认识，并认真关注这些问题。

认识人生，感悟人生，知道并认真规划好自己大学的学习和生活，规划自己的人生，早日走上成才成功之路。

在本书的构思、撰写和出版过程中，得到了许多热情的鼓励和帮助。

首先感谢我的学生，是他们感悟到人生教育内容对他们有益而倾注的关心和鼓励催生了本书，并且，他们给本书提出了不少切合学生思想实际的宝贵的建议和灵感。

感谢集美大学校长苏文金博士对大学生人生教育课程的超前意识和对本书撰写出版工作的热情支持。

感谢集美大学科研处处长陈昌生教授，教务处处长郑旭旭教授、庄惠龙副处长、宁芸科长、杨淑林副科长等诸位老师的热情支持和宝贵意见。

感谢我的挚友苏兆辉和他的儿子苏夏轲(原在香港科技大，后从英国留学归香港)，还有许尔聪、周茂才、李志毅等诸君对本书提出了许多中肯宝贵的建议。

李志毅先生还让人帮助打印了教学用的PPT片的素材。

还要感谢我的家人：弟弟林敏克帮助校对和修改全部稿件清样，妻弟马思健帮助联系出版事宜，他们还为本书提供了宝贵的建议并给予热情的关心帮助和支持。

就连我上一年级的孙子杨翌乐，经常提出一些问题，启发了我对孩子教育问题对人一生影响的思考和探讨，丰富了本书这方向的内容。

女儿林瑾平和女婿林永杰负责本书数据的检索与核实，以及本书PPT片的后期制作和电子版书稿的工作。

特别是妻子马佩蓉统计师主动分担了更多的家务事和必须处理的日常琐事，经常烧得一手可口的好饭菜，弹得一手好钢琴，使我获得更多的写作灵感，使我有更多的时间用于本书的写作。

本书从2008年10月开始组织材料和撰写，几乎耗费了一年多的所有业余时间和节假日。

由于时间还是仓促，有些内容和材料还不及用上，只能等有可能再版时再行补充修正。

唯作者水平有限，书中谬误和不足在所难免，敬请并热忱欢迎批评指正，不吝赐教为盼。

<<人生规划>>

内容概要

人生教育对每个人，特别是青少年和大学生的一生，有着非常重要的意义，它在我国开始受到重视。年轻的大学生正在翻开人生美好的一页，路还很长。

人生教育的学习，将影响青少年和大学生的一生。

本书从生命教育、生活教育、生涯教育和素质教育出发，与大学生一起了解人生，认识人生，感悟人生，规划人生；探讨如何更好地规划大学的学习与生活，进而提高自己的就业能力，规划职业生涯，以实现自己的人生目标和幸福完美的人生。

本书内容涵盖了人生教育中的三大主题：生命、生活和生涯，贯穿人的一生。

具体内容为：教育与人生；大学与人生；大学学什么、怎么学；大学毕业生求职；社会对大学生能力素质的基本要求；大学毕业生成功者的必备素质；和平时期人的一生该怎么过；理想目标与人生；大学生个人健康新理念；学会管好自己的钱包，学会个人理财；就业能力与人生；学会适应；学会学习；爱心、责任与人生；人际关系与人生；心态调整与快乐人生；谈吐、口才与气质；恋爱、婚姻、家庭与人生；家庭教育、子女教育与人生；习惯、性格与人生；道德素质、爱国责任与人生；机遇与命运；意志力、自律与人生等诸多人生话题与内容。

希望年轻的大学生在走进社会前，认识、了解人生，有思想准备和行动准备，以使自己的一生走得顺利，有所成就，过上有品质的生活。

本书适用于大学生和年青人的人生教育，并可用于广大家长、不同年龄段人群的人生教育，还可供从事教育的教师和教育研究者参考使用。

<<人生规划>>

作者简介

林敏基教授，毕业于福州大学化学系物理化学专业X射线物质结构专门化

曾任职于：

国家海洋局第三海洋研究所副所长，兼遥感与信息系统(GIs)研究室主任

中国科学院 / 国家计委环境与资源信息系统国家重点实验室客座教授

中国“921”工程(中国载人航天工程)9212海洋子系统专家组成员

集美大学副校长，集美大学师范学院、信息工程学院、理学院教授

曾主持组织实施并完成过40多项科研和工程设计项目

曾发表(科学技术类)学术论文70余篇(部)

1991年起享受国务院突出贡献专家政府特殊津贴

主要著作：

科学技术类：

《海洋与海岸带遥感应用》(1991年)

《现代遥感技术与应用》(2005年)

《现代遥感技术应用》(2005年)

人文人生类：

《设计人生，早日成才》(2004年)

《人生规划》(2010年)

<<人生规划>>

书籍目录

- 自序第一章 当代大学生面临新时代的挑战 第一节 你们很幸运,你们赶上“中国盛世”的好时代
 一、中国,历史上是强盛的中央之国 二、你们很幸运,你们赶上“中国盛世”的好时代
 三、你们很幸运,你们能上大学 第二节 当代大学生面对新世纪的挑战 一、面对科技迅猛发展和“知识经济时代”的挑战 二、面对“全球学习”和“终身学习”的竞争时代 三、最大挑战来自大学生自己——你准备好了吗?
- 第二章 大学与人生 第三节 教育与人生 一、教育对人生的重要性——教育与人生 二、教育贯穿人的一生——素质教育和现代教育 三、中国的高考应试教育与素质教育 第四节 人的一
 生怎么过?
 ——人生教育与人生 一、人生教育——大学生不可或缺的课程 二、幸福完美人生——人生可
 以平凡,但不可以平庸 第五节 大学是人生重要的加油站——大学教育与人生 一、在大学不能
 放任自己 二、上不上大学很不一样——大学在人生中的关键作用 第三章 从大学毕业生求职看大
 学生的人生规划 第六节 大学毕业生求职 一、职业与人生 二、求职前的准备——写一份出
 色的个人简历 三、笔试 四、面试程序 五、面试前的准备 六、面试禁忌 第七节 社
 会对大学生的基本要求 一、大学毕业生为求职所需的能力素质(就业能力) 二、社会对大学毕
 业生能力素质的要求 三、大学生成才之路——人才与人生 第八节 成功者应具备的素质 一
 、胸怀理想信念,明确奋斗目标,执著追求 二、勤奋学习,基础扎实,知识面广 三、百折不
 挠,愈挫愈勇,意志力强 四、好奇求知,富于想象,勇于创新 五、心态积极,主动自信,善
 于调整自我 第九节 人生的理想与目标——人生规划与人生 一、认识自我 二、大学生的人
 生目标与人生规划 三、规划人生、规划大学的学习和生活,越早越好 第四章 学会生存——生活
 与人生 第十节 个人健康新理念——平安健康与人生 一、生命是生活生涯的前提——珍惜生命
 、关注安全 二、健康是金——现代健康新理念 三、学会照顾自己——平安健康一生 四、
 现代文明健康基石之“合理饮食” 五、现代文明健康基石之“适量运动” 六、现代文明健康
 基石之“戒烟限酒” 七、现代文明健康基石之“心理平衡” 八、健康忠告 九、养成良好的
 个人卫生习惯,定期体检,遵嘱就医 第十一节 学会适应环境——适应能力与人生 一、身体
 健康之社会适应健康——适者生存 二、适应能力与人生 三、大学生要提高自己的适应能力
 第十二节 学会生存——学会管好你的钱包 一、大学生中一些不良的用钱习惯 二、大学生必
 须学会管好你的钱包 三、养成储蓄的好习惯 四、收10个铜板只花9个——节制、节约是美德
 五、迅速走出负债窟窿 第十三节 学会生存——学会“个人理财” 一、学会“个人理财”
 对人的一生很重要——个人理财与人生 二、个人理财的基本策略 三、树立正确的个人理财观
 念 四、做好个人理财规划 五、养成良好的理财习惯,一生少为钱财发愁 六、花钱——一
 生靠父母?
- 附一 “富二代”成长的烦恼 附二 新富带来的一些问题 附三 中西方对子女教育教养
 差异列举 第十四节 学会生存——生活品质与人生 一、学会适应 二、金钱与生活品质——
 金钱与人生 三、现代金钱观新潮流 四、陈嘉庚、马侨儒的金钱观——中华民族克己重教美德
 五、过有品质的生活——生活品质与人生 第五章 学会学习,学会创造——体现人生价值 第十
 五节 迅速完成中学生到大学的转变 一、学习心态的转变 二、认识大学生和中学生的基本
 差别 三、大学和中学学习方面的差别——自觉、有计划最重要 第十六节 全面认识大学的学习
 ——大学学什么?
 怎么学?
 一、大学的学习——主要靠自己耕耘的、有计划的学习工程 二、全面认识大学的学习——大
 学学什么?
 怎么学?
 三、培养良好的自学能力——自学能力与人生 四、有计划、限时完成的学习方法 五、克
 服浮躁和急功近利的学习心态 六、培养自己的记忆力 七、积极调整考试焦虑心态 八、培
 养学习的专注力 九、自学能力的重要一环——充分重视大学图书馆 十、充分重视外语和计算

<<人生规划>>

机应用等工具类课程 十一、重视教学实习和社会实践 第十七节 获取更全面的知识——知识与人生 一、知识 二、大学生应具备较高的知识素质 三、人文知识——人文知识与人生 四、养成终身有计划多读书的好习惯——读书与人生 第十八节 学会创造——体现人生价值 一、创造力——创新型人才的重要素质 二、培养自己丰富的想象力 三、培养好奇心、求知欲和质疑能力 四、学会多角度观察思考问题,培养发散性思维 五、科学家谈人的创造力第六章 学会合作——人际关系与人生 第十九节 做个受欢迎的人——好人缘利于成功 一、好人缘利于成功 二、良好的人际关系对一生很重要 第二十节 与人交往,平等自信最重要 一、克服自卑,建立自信 二、摒弃优越感和自负,建立平等的人际关系 第二十一节 以积极热情的态度对待人 一、主动热情 二、微笑 三、幽默与委婉 第二十二节 以真诚的态度接近人 一、真诚 二、诚实守信 三、信用与信用度 四、守时 五、远离作弊 六、为他人保守秘密,甚至终生守口如瓶 第二十三节 以平等的态度尊重人 一、平等待人 二、尊重他人 三、骄傲是缘于无知 四、谦虚 五、善解人意、平易近人——学会设身处地为人着想 六、正确对待荣誉,不要把赞美看得太重 七、学会倾听,善于沟通 八、真诚赞扬他人 第二十四节 心境平和,豁达大度,宽以待人 一、学会宽以待人,也能放过自己 二、摒弃小心眼,做人要豁达大度 三、学会和不同性格的人相处 四、敢于认错 五、不背后议论人、不树敌过多第七章 在校在职的人际关系 第二十五节 与朋友相处——交友与人生 一、精心选择朋友——结交能使自己上进的朋友 二、营造交友的和谐氛围 三、友谊再深也须珍惜维护,保持距离 第二十六节 大学毕业后在职人际关系 一、与同事的人际关系 二、处理好与上司的关系 三、人际交往中还要注意一些小节 四、充分利用在校时间,主动提高人际交往能力第八章 学会关心,学会负责——爱心、责任与人生 第二十七节 关心、关爱之心 一、“学会关心”——21世纪教育的主题 二、爱心与人生 三、感恩之心 四、体会无私博大的父母之爱——用爱回报父母 五、从小学会关心,学会感恩 第二十八节 敬业精神——事业、责任与人生 一、“学会负责”——幸福不是一切,人生还有责任和义务 二、对工作、对事业负责——敬业精神与人生 三、责任不是负担,是敢于担当和奉献的体现 第二十九节 道德修养——个人健康、爱心责任心的综合体现 一、道德素质与大学生成才 二、重视道德修养,强调道德践行 三、培养道德素质,促进个人道德健康第九章 心理素质与心理调整——心态与人生 第三十节 培养良好的心理调节能力 一、心理素质是人生成功的保证 二、主动自信,认识自我,调节自我 三、认识情绪,善于调控情绪 心理平衡十法 心理保健十法 心理健康要防八个“过度” 四、人生成功离不开积极的心理暗示 五、开发你的潜意识,发挥你巨大的潜能第十章 表达能力 第三十一节 语言表达能力和文字表达能力 一、文字表达能力 二、语言表达能力——谈吐与口才 三、发言讲话有四忌,自觉常练最重要第十一章 形象与气质 第三十二节 塑造良好的个人形象 一、塑造健康活力的体形体态和精神面貌 二、养成文明礼貌的行为举止——礼多人不怪 三、给人良好的第一印象 四、握手的礼节 五、自我介绍的艺术 六、注意一些与形象有关的“细小”行为 第三十三节 气质美 一、气质——透射出自身之外的光芒 二、气质和十个特征因素 三、认识气质美——眉宇之间、举手投足尽显风流 四、垂爱“气质美”,勤于练“内功” 五、培育自己的气质美和风度美第十二章 树立正确的恋爱观,慎重择偶——它会影响你的一生 第三十四节 恋爱、婚姻与人生 一、爱情 二、大学生的择偶标准和方式 三、校园中的恋情 四、同学间婚恋方面的一些问题 五、大学生对本章内容的一些不同意见 六、慎重择偶——他(她)会影响你的一生 七、结交异性朋友——友情与爱情第十三章 机遇、命运与人生 第三十五节 机会总是留给有准备的人 一、命运——“先天的”和“后天的”命运 二、机会总是留给有准备的人 三、抓住机遇,善于把握自己的命运第十四章 “习惯决定命运”——习惯与人生 第三十六节 习惯决定成败习惯决定未来 一、了解习惯 二、习惯是可以改变的 三、改变不良习惯 四、深刻理解马桥儒“勤毅信诚”校训中“勤”的含义 五、养成珍惜时间的好习惯——时间管理与人生 六、改掉坏习惯,培养好习惯——造就美好人生第十五章 走幸福人生路 第三十七节 快乐幸福与人生 一、找到宁静的心境——快乐心态的基础 二、快乐是一种心理愉悦状态——积极、快乐、阳光 三、养成快乐的习惯——培植“快乐人生”的理念 四、人类快乐幸福的一些调查与结果 五、人生幸福与幸福心理学 六、人生幸

<<人生规划>>

福新理念——规划和实践幸福完美的人生 七、世人认知的首要幸福要素——家庭和睦和谐 八、幸福感言第十六章 意志力、自律与人生 第三十八节 意志力、自律——个人素质养成的核心因素 一、要快乐，也要坚强——意志力与人生 二、为了幸福美好的人生目标，磨炼自己的意志力 三、做一个态度温和而又意志坚定的人 四、自律——个人素质养成的核心控制因素参考文献

<<人生规划>>

章节摘录

九、养成良好的个人卫生习惯，定期体检，遵嘱就医 (一)养成良好的个人卫生习惯 1.注意“病从口入”，不吃不卫生或变质的东西。

吃不卫生的东西有可能传染疾病；吃变质的东西可能引起腹泻、急性食物中毒及其他疾病。

2.每餐饭后或吃完东西后，记得要漱口，特别记得睡前要刷牙。

洗漱去口腔或牙龈牙缝中的食物碎屑，防止它在口腔中腐败而滋生细菌，危害身体健康，或引起蛀牙。

3.勤洗澡勤换内衣裤。

特别在夏天汗多，要勤洗澡勤换衣裤，保持下身干爽卫生。

4.保持室内通风清新。

保持室内空气的清新非常重要，许多人不大注意这一点。

室内空气长期不流通而混浊，对人体正常吸收氧气很不利。

而且，人体会把吸入肺中的空气交换清洗一遍，如果室内空气混浊甚至空气污染，则会由呼吸把有害物质带人体内，长期有害身体健康。

因此，要常开窗户，让空气流通保持清新。

即便在夏天开空调或寒冷的冬天，也要记得定期开窗通风。

5.注意口臭。

日常生活中经常遇到有人口臭。

口臭的人自己不觉，还往别人跟前凑，有些令人厌烦。

自己感觉到或别人说你口臭了，就要注意了，说明你身体有问题了。

口臭一般有两个原因：一是中医说的上火了，二是口腔卫生有问题了。

自己有口臭，可到中药店或大卖场买些降火的菊花、玫瑰等回来，放在杯中如茶叶一样冲泡喝。

如果是上火，两天后基本降火口臭就少了。

如果两三天后还不见口臭消退，就要考虑口腔卫生或牙疾问题，注意漱口刷牙，同时到口腔诊所看医生找原因，解决口臭。

(二)定期体检，遵嘱就医 人的一生，健康是最可宝贵的。

健康是和谐，健康是快乐，健康是金。

如果没有科学的健康生活理念，或只知拼命学习和工作而赔上自己的健康，生命的光和热没发挥多少，过早地失去健康而使学习工作难以维继，那就得不偿失了。

大凡成大事者，一定要保证身体健康，把自己的身体状态和健康质量调整到良好水平。

有不少人，心怀强烈的事业心，或由于学习和工作环境的竞争，忙忙碌碌，学习工作夜以继日，或为事业终日东奔西走，无暇注意科学合理使用自己的脑力和体力资本，不注意使自己保持身体健康，操劳过度。

最终，当自己还处于黄金阶段年龄，事业处于巅峰状态时，却大病缠身，卧床不起，甚至生命逝去。

如历史名相诸葛亮忠心辅佐汉刘氏，策划伐魏，六出祁山，大小事事必躬亲，鞠躬尽瘁，死而后已。

东南名校——福建厦门双十中学创办人兼首任校长马侨儒先生，倾力倾资创办双十中学，日夜奔忙，且身兼三职，劳累过度，体力过度透支，积劳成疾，突然大量便血，医治无效而辞世，年仅36岁。

这都是不顾自己身体、过度操劳而英年早逝的典型例子。

无论历史上的诸葛亮，或是近代的马侨儒先生，他们那种为事业“鞠躬尽瘁、死而后已”的精神，都是值得我们敬仰的。

但是，这种不顾身家性命，不顾身体健康状况玩命工作，生命中的光和热还没有全部发挥出来，过早离开人世，令人扼腕。

因此，大学生必须树立正确的健康观，在出色完成学习和事业任务的同时，保持自己的身体健康，不仅是对自己负责，也是对家人、对国家负责。

因此，年轻的大学生朋友在今后一生的学习和工作生活中，一定要记住文明健康新理念的十六个字。

<<人生规划>>

此外，我还要加上“定期体检、遵嘱就医”。

目前高校中对大学生已有定期体检。

这是国家和学校对年青一代健康的关心和爱护。

有些大学生对这些体检不仅不领情，还很有意见，不愿去体检。

这些人认为“体检有什么用？

我身体好着呢，本来就没病。

查出有什么毛病，不自找麻烦？

”今天的医学科学技术十分发达，各种先进的测试仪器能探测出潜伏在我们身体内的疾病。

只要我们定期检查身体，就能及早发现问题，及早治疗。

体检没发现问题，那不更好。

如果发现什么问题，就可早治疗。

同时还要“遵嘱就医”。

自己身体感到不适，或没感到什么不适，但体检发现有问題，就必须按医生的建议，及早吃药或治疗。

千万不要讳疾忌医。

看病是为了把病治好。

现代医学已经把绝大多数早期发现的疾病治好。

有的人平时不愿体检，不愿看病，到身体感到有问題了，往往已到疾病晚期。

这时才缠着医生，要花多少钱，几万、几十万都愿花，只要把病治好。

但到疾病晚期，医生已大都回天乏力。

为什么不采取“以防为主”，每年花点小钱(何况每年体检经常是单位出钱)，花点时间，“定期体检”、“遵嘱就医”呢？

<<人生规划>>

编辑推荐

为了拥有快乐幸福的人生，我们应当学会认识人生、思考人生、感悟人生，确立人生目标，由此规划好学习、事业和生活，并为之努力。

人的一生该怎么过？

快乐而勤奋地学习，快乐而勤奋地工作，过有品质有尊严的生活，创有价值有成就的人生，走快乐幸福的人生路。

大学学什么？

在大学，学好专业知识很重要，但更重要的是，还要学到科学的学习方法，良好的自学能力，要提升自己能力素质，要学会做人。

人生要快乐，也要坚强，幸福不是一切，人生还有责任和义务。

<<人生规划>>

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>