

@准大学生 新起点你准备好了吗?

随着一封封录取通知书飞往千家万户,又一批高三的学子经过高考的搏击,即将进入大学开始新的生活。需要带什么去学校?你打算怎么度过未来几年的大学时光?以下几点建议供准大学生们参考,希望你看完之后能有所启发。

物品篇

◆证件类

- 录取通知书
- 身份证及复印件、户口本主页和本人页复印件(部分高校院系报到需要)
- 团员档案(团员证以及转团组织关系)
- 免冠一寸照片、两寸照片
- 户口迁移证明(想把户口迁到学校的同学需要带)
- 生源地助学贷款回执单(申请生源地贷款的同学要带)

◆生活用品类

- 适量现金
- 衣物
- 床上用品
- 医药品(感冒药、退烧药、止泻药、创可贴、医用棉签、纱布、绷带、防中暑药物等)
- 其他用品(水杯、衣架、粘钩、插排、移动电源等)

◆学习用品类

- 笔记本电脑及配件(可根据自身专业需求准备好笔记本电脑、U盘、数据线等)
 - 文具(书包、笔记本、笔、文件夹等)
 - 书籍
- 其他物品根据自己的需要携带。

出行篇

◆即将入学的新生如何享受学生优惠票呢?

即将入学的新生凭录取通知书可以在12306网站(含手机APP)或车站人工窗口凭有效身份证件购买一次学生家庭所在地至学校所在地之间的单程学生优惠票。

◆新生购买学生优惠票后如何进站乘车呢?

由于新生无学生优惠卡,无法办理学生资质审核,所以新生可凭录取通知书及购票时使用的有效身份证件通过人工检票通道进站乘车。

◆学生优惠票一年可以使用几次呢?

每学年(10月1日至次年9月30日)可购买家庭所在地至院校(实习地点)所在地之间四次单程的学生优惠票。

优惠乘车次数按学年使用有效,当学年不能使用下学年的次数,当学年未使用的不能留作下学年使用。

学习篇

部分同学进入大学后,以为获得了解脱,放松了学习,只顾游戏玩乐,大学生应该有清醒的意识:上大学的主要目的和任务是求学,学习是大学生活的主旋律。

注意绩点 绩点是评价学习质量的重要指标之一,可能会影响奖学金、转专业或修读第二专业、保研、出国留学、申请交流项目等。

在日常学习中,课堂是学习的“主阵地”,认真听讲,积极消化,课后还可通过中国大学慕课、国家高等教育智慧教育平台等在线平台进行巩固和提高。充分利用校园里的资源,各种讲座、图书馆都是很好的渠道。要积极和老师同学沟通、交流,认真对待课程作业。

积极参与项目、比赛 积极参加本专业的学术竞赛、创新创业大赛等,尝试发表论文。

重视阅读 合理利用好时间,从娱乐性、碎片化的浅阅读过渡到以提升学识修养和思考能力为目的的深阅读。除了在课堂上跟随老师学习外,还应大量阅读课外书籍,多读经典,如天文、地理、人文、社会、经济、政治等。

根据专业和职业规划,考取相关证书 证书是大学生综合能力的证明之一,未来就业时,多一本证书可以提高自己的竞争力。在大学期间要制定有效的备考计划,明确需要考哪些证书,但要注意不要盲目跟风,把考证当成一种负担,要明白考证的目的不只是取得相应的资质和证明,更重要的是学习知识和技能,为未来工作求职锦上添花。

财务篇

做好财务管理 提前规划生活费,合理开支,理性消费。如制定预算和做好结算,将自己需要买的东西列出清单,划掉不是必须买的,做好“计划消费”,准备账本,做好日常开支记录,月底做结算。克服一时的虚荣心与攀比心,慎用超前消费。学习了解金融理财知识,养成健康理性的金融理财习惯和成熟的消费观。谨防“校园贷”“套路贷”“培训贷”的陷阱。

了解助学政策 全国所有高校都开通了新生入学“绿色通道”,家庭经济困难学生即使没有筹齐学费,也可以通过“绿色通道”办理入学手续。入学后,高校资助部门根据学生具体情况开展困难认定,采取不同措施给予资助。

入学后有国家助学金、国家励志奖学金、国家奖学金等资助政策,可根据需要进行了解。

社会实践篇

• 积极参与支教、社会调查等,用脚步丈量大地,更多地了解社会。

• 参加实习,进行职业规划。在不影响学业情况下,尽早进行职业规划,对相关领域进行研究、专业实践,做出自己的作品。

• 参加社团和各种活动是大学学习生活重要的一部分内容,可以根据兴趣爱好合理安排时间,参与体验不同的社团文化,能结识更多朋友、提升交际能力、发现自己潜在的特长等。

• 参与志愿服务,关注各种对外交流的机会,在丰富阅历的同时也能获得更多机会。

健康篇

规律作息 大学生要重视自己的健康问题,按时吃饭,不熬夜。联合国教科文组织2023年《全球教育监测报告》提到,沉迷于游戏、娱乐、各种信息和视频会对健康和幸福产生负面影响。长期熬夜容易造成脱发、视力下降、神经衰弱等危害。网络沉迷、手机依赖、信息茧房等问题,青年人尤其要注意。

经常进行体育锻炼,增强自身体质 大学时期是人精力最旺盛、最为活泼、最为自由的一段时间,加强运动对大学生有很多好处。学习之余坚持体育锻炼,不但能缓解紧张的生活,还可以放松心情,跑步、游泳、篮球等都是不错的选择。好的习惯一旦养成,就可以伴随一个人一生的成长发展。

增强心理适应能力 注重健全人格的自我培养,提升自主性、判断力、责任感;增强独立意识,努力提高学习能力,包括综合分析能力、解决问题的能力;增强人际交往能力:多交朋友,待人真诚,能够接纳他人的长处与不足。

学会情绪管理 进入大学后要独自面对来自学习、人际关系、生活等方面的挑战,要充分了解、认识自己的情绪,并以恰当的方式处理好。要敢于面对挫折,遇到问题时学会转移注意力,减少消极影响。待情绪稳定后再全面分析,找出主客观原因,从而解决问题。

本报综合

