

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

学海追梦 青春领航

大学生入学教育

主编◎张建军 符万忠 宋晓宁



航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

学海追梦 青春领航

大学生入学教育

主编◎张建军 符万忠 宋晓宁



航空工业出版社

北京

内 容 提 要

“大学生入学教育”是新生入学的第一课，是大学生坚定理想信念、加强品德修养、培养奋斗精神的关键环节。本教材作为对大学各专业学生进行入学教育的实用性教材，坚持以立德树人为根本，以理想信念为核心，以社会主义核心价值观为引领，以大学生成长成才为目标，围绕大学生最关心、感到最疑惑的问题，通过八个专题引导和帮助大学生顺利平稳地完成角色转变，助力大学生扣好人生的“第一粒扣子”。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生入学教育 / 张建军, 符万忠, 宋晓宁主编

. — 北京: 航空工业出版社, 2023.6

ISBN 978-7-5165-3390-1

I. ①大… II. ①张… ②符… ③宋… III. ①大学生
— 入学教育 IV. ① G645.5

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 098396 号

大学生入学教育 Daxuesheng Ruxue Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区京顺路 5 号曙光大厦 C 座四层 100028)

发行部电话: 010-85672663 010-85672683

北京荣玉印刷有限公司印刷

2023 年 6 月第 1 版

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 16.5

全国各地新华书店经售

2023 年 6 月第 1 次印刷

字数: 351 千字

定价: 49.80 元



编委会名单

主 编	张建军	符万忠	宋晓宁		
副主编	刘 杰	武珊珊	寇丹华	张丽娟	
	闫 军	艾俊顺			
编 委	刘新元	刘佳瑶	辛 爽	魏 娜	
	孟 蕊	刘 敬	钱宏伟	李海东	
	李 璐	兰天达	林乃磊	张 余	



同学们走出中学校门，迈进大学，迎来了自己新的人生阶段。如何在这个新的环境中开展自己的学习和生活，如何为将来的求学就业做好准备，是每一个刚入校门的大学生亟待明确的问题。“大学生入学教育”这门课是新生入学的第一课，帮助学生了解大学学习和生活的基本特点和要求，适应大学环境，快速完成从中学生到大学生的转变，以积极自信的面貌、奋勇拼搏的精神拥抱多姿多彩的大学生活；帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，正如党的二十大报告中提出的“立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花”。

本教材精心编排了八个专题，分别介绍了环境适应、政策规范、安全防范、个人成长、学习与社会实践、自我管理、人际交往、职业规划等内容。本教材可作为大学各专业入学教育的实用性教材。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 内容全面，重点突出

本教材选取了大学新生入学最需要了解的内容，致力于解答新生当下的疑惑，介绍学生最关心的问题，比如军训的目的和意义、大学生资助的内容和条件等，为学生开启美好的大学生活打好基础。

2. 内容生动，案例丰富

本教材采用了生动、具体的叙述方式。例如，插入了精美的图表，主要用于总结一些或艰深或重要的知识点，既便于学生理解，又便于学生使用。此外，本教材在各专题中都加入了大量案例与点评，主要用于帮助学生进入知识情境、掌握相关内容，组织学生展开思考与讨论等。

3. 体例多样，注重实践

本教材设计了多样化的学习板块和体例，增强学习过程中趣味性、互动性的同时，更培养了大学生运用知识的能力。在此主要介绍以下几点内容。

(1) 学习目标。将每个专题的学习目标分为知识、技能和素养三个层面，便于学生把握重点。

(2) 课程导入。置于专题开头，精选与主体知识相关的时事新闻、方针政策、典型故事等内容，并以总结并提问的形式调动学生主动思考。

(3) 知识链接。对较为前沿的知识进行深入拓展，开阔学生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引学生进行阅读与探究。

(4) 互动讨论。通过简短的问题测试检验学生的阶段性学习成果并引导学生展开思考,将理论与实践结合起来。

(5) 实例评析。选取近几年的实际案例,将学生带入案例情境,这种现实启迪的形式能帮助学生更好地理解与掌握知识点。

(6) 典藏语录。收录了一些名人名言,起到总结与升华主题的作用。

(7) 专题实训。置于专题末尾,通过大型实践活动,让学生将课堂知识应用于生活之中,在实践中巩固学习内容并发现和解决问题。同时,让学生发挥自我潜能,掌握如实地调查、拍摄视频、制作海报等实际工作技能。

本教材在编写过程中参考、借鉴了大量公开出版的文献和一些网络资料,融汇了很多专家、学者的研究成果,在此一并向这些专家、学者们表达衷心的感谢!由于编者水平有限,本教材难免存在疏漏和不足之处,敬请广大读者批评指正。

此外,本教材编者还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库,有需要者可致电 13810412048,或发邮件至 2393867076@qq.com 索取。

编 者



目录

专题一 情随事迁，通权达变——环境适应 1

第一讲 我与大学	3
一、认识大学	4
二、大学对个人成长成才的意义	8
三、高等职业教育与国家需求	10
第二讲 适应大学生活	13
一、新生军训	13
二、大学生活的新变化	17
三、大学新生容易出现的问题	18
四、积极融入新环境	22
专题实训——拍摄我的大学生活Vlog	29

专题二 令在必信，法在必行——政策规范 31

第一讲 了解我国的教育资助政策	33
一、我国高校学生资助项目的实施范围和申请基本条件	34
二、我国高校学生资助项目的具体内容	34
三、我国高校学生资助项目的学生诚信	44
第二讲 遵守法律法规和校纪校规	46
一、遵守法律法规和校纪校规的必要性	46
二、法律法规和校纪校规的主要内容	47
专题实训——采访本校国家奖学金获得者	54

专题三 居安思危，防微杜渐——安全防范 57

第一讲 维护国家安全	60
一、树立国家安全意识	60

	二、自觉守护国家安全	64
第二讲	保障人身安全	68
	一、注意宿舍防火和防触电	68
	二、珍爱生命，远离“黄赌毒”	74
	三、文明出行，平安归家	77
第三讲	注重网络安全	80
	一、正确使用网络	81
	二、谨防电信网络诈骗	87
	专题实训——安全防范主题海报制作	92

专题四 矢志不渝，发奋有为——个人成长 95

第一讲	树立崇高的理想信念	97
	一、认识理想信念	98
	二、了解理想信念对个人成长的意义	99
	三、树立共产主义理想	102
第二讲	践行社会主义核心价值观	104
	一、社会主义核心价值观的内容与意义	104
	二、践行社会主义核心价值观的途径	107
第三讲	积极投入班团建设，向党组织靠拢	110
	一、积极投入班团建设	110
	二、向党组织靠拢	115
第四讲	积极参与学生社团	118
	一、学生社团的特点	118
	二、学生社团的类型	121
	三、大学生选择社团的方法	123
	专题实训——“我的大学成长故事”交流会	125

专题五 学而必习，躬行践履——学习与社会实践 127

第一讲	认识大学学习	130
	一、大学学习的特点	130

二、影响大学生学习效果的因素	133
三、大学生的学习规划与学习方法	136
四、积极考取技能与专业证书	141
第二讲 积极投身社会实践	145
一、社会实践的作用	145
二、社会实践的途径	149
三、社会实践的注意事项	155
专题实训——制订本月的学习规划	157

专题六 严于律己，忠信慎行——自我管理 159

第一讲 重视健康管理	161
一、保持身体健康	162
二、关注心理问题	165
第二讲 加强时间管理	172
一、时间管理的意义	172
二、时间管理的策略	173
第三讲 坚持理性消费	178
一、大学生常见的消费问题	179
二、大学生理性消费的方法	181
第四讲 加强诚信建设	182
一、大学生诚信的重要性	182
二、大学生诚信缺失的表现	183
三、大学生诚信的具体要求	185
专题实训——培养一个好习惯	187

专题七 择善而交，人贵相知——人际交往 189

第一讲 重视人际交往	191
一、认识人际交往	191
二、人际交往的重要性	193
三、人际交往的法则	194

第二讲	了解大学生的人际交往	195
	一、大学生人际交往的特点	195
	二、影响大学生人际交往的主要因素	197
	三、大学生人际交往的原则	205
	四、大学生人际交往的困惑	206
	五、解决大学生人际交往问题的对策	207
第三讲	正视大学生恋爱	209
	一、大学生恋爱的特点	209
	二、大学生常见的恋爱困惑与对策	211
	三、培养正确的恋爱观	214
	专题实训——“解开误会”话剧表演	216

专题八 格于上下，志在四方——职业规划 219

第一讲	做好职业生涯规划	221
	一、大学生做好职业生涯规划的意义	222
	二、职业生涯规划的相关理论	225
	三、大学生职业生规划步骤	230
	四、大学生职业能力培养	234
第二讲	了解就业的相关事宜	235
	一、明确大学生就业形势与政策	235
	二、获取大学生就业信息	242
	三、准备求职材料	243
	四、掌握面试技巧	247
	专题实训——举办职业生涯规划竞赛	249

参考文献 252

专题一

情随事迁，通权达变 ——环境适应

学习目标

【知识目标】

- (1) 了解我国大学的起源和发展过程。
- (2) 认识大学的基本职能，理解大学对大学生成人成才的重要意义以及高职教育与国家发展需求之间的关系。
- (3) 了解大学新生容易出现的问题。

【技能目标】

- (1) 能够分析、归类自己遇到的问题，有针对性地解决问题。
- (2) 能够提升自己的各项能力，顺利融入大学环境。

【素养目标】

- (1) 保持开放包容、平等交流的心态，以积极的心态对待大学生活。
- (2) 树立独立自主、自律自强的观念，努力提升自己的自理能力。

【课程导入】

新生的困惑

某高等职业院校新生入学一周左右，校新闻部的记者随机对新生进行采访，询问他们在适应大学生活时存在的问题，其中四名新生的问题如图 1-1 所示。

张明

张明第一次自己收拾行李，结果忙了半天还是弄得一团糟。想到未来几年都要自己独立生活，张明心里充满迷茫。

李军

李军在中学阶段一直是品学兼优的学生，但进入大学后发现比自己优秀的人比比皆是，一时间大受打击，对未来失去了信心。

王丽

王丽的朋友都是本科生，只有自己是高职生，她和朋友聊天时十分自卑，对自己未来的就业前景也感到渺茫。

孙红

孙红大一的课程并不多，她想要充分利用课余时间提升自己，但是面对学生会、社团、志愿服务等各式各样的活动，不知道该如何选择。

图1-1 部分新生的困惑



大学对学生知识和能力的要求比中学阶段更加全面，日常生活也与中学阶段不一样。作为一名大学新生，我们要如何应对学业的考验？为了顺利适应大学校园，我们在日常生活中又要做出哪些改变？

第一讲 我与大学

大学是培养人才的圣地，大学生在这里可以获取丰富的教育资源，享受充分的研习自由；大学是创造和传播知识的殿堂，大学生可以体验到无限的学习乐趣；大学还是文明传承的宝库，大学生能够不断获取促进社会进步、民族振兴的力量。作为一名大学新生，我们要认识大学、了解大学，珍惜大学生活，积极融入新环境、学习新知识、掌握新本领、结交新朋友，掀开人生的崭新篇章。

一、认识大学

大学是为在校师生提供教学和研究的资源和环境，为符合条件的学生颁发学位的高等教育机构。在中国，商周时期就有了“大学”的说法，现代教育学家认为古代的大学“虽无大学之形，但有大学之实”，我国的大学教育经过几千年的发展，功能也由单一走向多样。

鲁迅先生曾说：“凡事总须研究，才会明白。”我们可以从认识大学开始，逐步加深对大学的理解，为充分融入大学环境做好思想准备。

（一）我国大学的发展

1. 古代大学

《大学》中有一句话：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”这里的“大学”虽与现代汉语中的大学含义不同，指“博学”或“大人之学”，但其宗旨也体现了对“高等”学问的追求。汉朝的太学、唐代的六学二馆（包括国子学、太学、四门学、书学、算学、律学和弘文馆、崇文馆）、唐代之后的太学和国子学（国子监、国子寺）等，都是当时的高等学府，会聚社会上的人才资源，为巩固和发展当时的政权培养人才。但当时的大学受社会历史条件限制，并不能做到“有教无类”，大部分平民无法进入大学求学。



知识链接

世界上第一所大学

从严格意义上来说，大学发源于中世纪的欧洲。公元10世纪，欧洲封建社会趋于稳定，各方面迅速发展，对于人才的要求逐步提升，促进了中世纪大学的产生。其中，1088年创立的博洛尼亚大学是公认的第一所大学。学校内部设有学位制度，拥有较大的自治权，师生可以自由交流不同学派的观点。博洛尼亚大学创办之后，又陆续产生了萨莱诺大学、巴黎大学等大学。这些大学虽然没有彻底地摆脱宗教观念的束缚，但是它们的诞生动摇了当时社会对宗教的盲目崇拜，它们重视思想启迪、提倡学术交流、尊重师生权益的风气流传至今，并对现代大学的创立产生了深远的影响。

另外，世界上公认的第一所具有现代意义的大学是1809年由威廉·冯·洪堡创立的柏林大学。洪堡重视学生的综合素养，他的教学理念充分反映了现代大学的基本原则，促进了现代大学教育的发展。

2. 近代大学

鸦片战争后，我国对外交往的大门被迫打开，西方先进知识源源不断地传入国内，促进了我国近代大学教育事业的发展。

(1) 1862年，京师同文馆正式开学，初次采用班级授课制，是中国近代新式学校的开端。

(2) 1898年，清政府设立京师大学堂，并参照梁启超的办学理念：“西人学校之差等、之名号、之章程、之功课，彼士所著《德国学校》《七国新学备要》《文学兴国策》等书，类能言之，无取吾言也。吾所欲言者，采西人之意，行中国之法，采西人之法，行中国之意”。这标志着以西方大学功能为基础的中国近代大学的确立。

(3) 1916年，时任北京大学（原京师大学堂）校长的蔡元培结合外国大学的先进制度，并参考自己留学、考察时的经历，进行了一系列教育及学术体制改革。他兼容并包、灵活开放的教育理念使北京大学焕发出无限活力，极大促进了我国近代大学功能的发展。

3. 改革开放后的大学

(1) 改革开放后，在邓小平理论的指导下，教育界掀起了大学研究的热潮。随着1977年高考的恢复，大学逐步回归正常教学，大学的功能也与时俱进，大学教育也重新焕发生机。

(2) 1992年，全国普通高等教育工作会议召开，会议提出了对大学功能的要求：一是要适应市场，二是要注重文化素质教育。

(3) 1995年，我国启动了“211工程”，出现了高校合并的浪潮，催生出不少巨型大学和综合性大学。

(4) 1999年，我国通过了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，这标志着我国大学的功能取向转变为全面推进素质教育。

时至今日，大学依旧是人才培养的摇篮，源源不断地为社会各行各业培养人才，促进国家经济社会持续发展。

（二）大学的职能

大学的职能也就是各个大学通过其从事的各项活动所发挥出的作用，现代大学公认的三大职能是培养人才、科学研究和服务社会。

1. 培养人才

现代大学作为一个教育机构，最基本的职能就是培养人才。这个职能必须通过师生之间的互动，即教师教授知识、学生学习知识的活动来实现。培养人才是我国现代大学的

根本任务和首要职责，提升人才培养质量已经成为高等教育改革发展最核心、最紧迫的任务。

大学主要为学生提供思想教育和素质教育，注重塑造学生优秀的思想品格，提高学生的观察能力、动手能力、独立生活能力和为人处世的技巧，促进学生全方面发展。换个角度来说，学生能够通过大学的学习，在自身专业领域内不断精进，逐渐成为有一技之长的专业人才。从大学走出的人才通过应用自己在大学中学习到的知识和技能，不断为现代化社会的建设贡献自己的力量。

2. 科学研究

柏林大学的创始人洪堡认为大学的目的是探索真理、追求纯粹的知识，因此，科学研究也成为现代大学的基本职能之一。

大学为师生提供完备的研究环境、浓厚的学术氛围和丰富的学习资源，并举办促进学术交流的研讨会，联合政企开展一系列技术创新大赛等。大学提倡师生投身于科学研究，并将科学研究的成果作为评价大学教学质量的指标之一。大学凭借技术创新，特别是前沿技术的突破，不断实现知识创新和科技进步，促进人类社会高质量发展。

典藏语录 科学技术是第一生产力。 ——邓小平

3. 服务社会

大学的服务社会职能首先表现为利用学校的教育资源为社会提供服务。大学通过教学与科研，培养了大量高素质人才，又创造出新的知识，促进了社会的创新与发展。同时，大学又通过组织社会实践活动培养大学生的社会责任感，使他们感受到服务社会的价值，进而培养起服务社会的意识。大学运用自身先进的教育资源为社会培养了一批又一批有着先进思想、热爱生活、满足社会需要的高素质人才。

此外，大学的服务社会职能还表现为深化产学研融合，开发、利用学校资源，建立产业园、工业园，建设注重创新的高科技企业。大学根据经济社会实际需要，加大应用技术研究，以加速实现科研成果转化。

最后，大学还在思想上引领社会发展：一是做社会的“思想库”，为经济社会发展建言献策；二是如果发生地方政府决策失误，对中央政策的落实不全面、不正确等情况，大学可以及时做出批判和提醒。



实例评析

河北政法职业学院的职能

河北政法职业学院位于河北省石家庄市，是河北省法学教育的发源地。学院秉持“良法善治，尚法高行”的校训，厚植“尚法、精业、博知、笃行”的校风，培养了一大批高素质技能型、复合型、法治型人才。学院先后荣获“河北省成人高等学校评估优秀学校”“教育教学质量 A 级院校”“高职高专人才培养工作水平优秀院校”等称号。

学院设有应用法律系、司法实务系、国际法商系、行政法务系、经贸法务系等 16 个教学机构，招生专业 40 多个，覆盖 12 个专业大类。现有 15 门教育部职业院校教学（教育）指导委员会、省级精品课程，5 门省级精品在线开放课程，12 个河北省高等职业教育第二轮创新发展行动计划建设项目。建有校内专业实验实训室 96 个、校外实训基地 148 个。建有图书馆，馆藏图书 120 万余册，年订购中文期刊 665 种，电子图书存储量 116444GB（36.7 万册），电子专业期刊 43.2 万册。

学校充分发挥社会服务职能，创新新时代政法干警培训形式，承办河北政法干部网络学院，积极开展全省政法干警政治轮训和业务培训工作。建有法治教育培训中心、法律援助中心、法律服务中心和继续教育部，充分利用专业和师资优势，主动服务法治河北建设和区域经济社会发展。学校还是河北省法学理论研究的重要阵地，依托学院建立的省法学会刑法学研究会、民商法学研究会和诉讼法学研究会，已成为河北省法学法律工作者的重要学术交流平台。

河北政法职业学院贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，秉持“特色立校、人才强校、服务兴校”的办学理念，为建设现代化经济强省美丽河北提供更加坚强有力的人才保障和智力支持。

（资料来源：河北政法职业学院简介，河北政法职业学院官网，2021-03-16，有删改）

【短评】河北政法职业学院积极发挥大学的三大职能，全面提高学生的综合素质，为社会主义现代化事业做出卓越贡献。

大学的培养人才、科学研究、服务社会三大职能之间相互联系、相互渗透、相互促进。其中，培养人才和科学研究这两项职能是服务社会职能得以发挥的基础，而服务社会职能的发挥在客观上又为其他两种职能的发挥创造了条件。大学的三大职能是一个有机整体，应该齐头并进、共同发展，以提高我国人才综合素质，增强国家核心竞争力。

二、大学对个人成长成才的意义

（一）大学时期是成才的最佳时期

大学阶段是学生的世界观、人生观和价值观形成的关键阶段，无论是理论的学习还是实践的拓展都会使大学生更加深入地思考世界的意义、人生的价值、对待事物的看法等，从而确立对世界、对个人更加正向、积极的认知，进而主动探索并树立自己的人生目标。此外，研究表明，大学时期，人恰好处于学习能力最旺盛的时期。这期间人的智力、观察能力、思维能力、认知能力等学习能力相对于其他阶段显著较高，而且心理和生理方面也在逐步成熟，具备独立思考和研究的能力，满足独立学习的条件。因此，大学生要珍惜大学时光，抓住这个发展的黄金时期，通过多层次、多方面的学习锻炼，实现自我的全面提升。

互动讨论

进入大学后，你的人生目标发生改变了吗？说一说你当前的人生目标。如果人生目标发生了改变，那么请分享其产生变化的契机。

（二）大学拥有良好的成才环境和条件

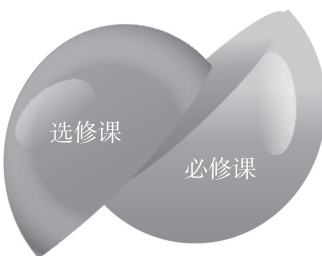
大学能够为学生提供良好的环境和条件，具体体现在以下四个方面。

（1）大学会为学生提供完善的生活配套设施，包括宿舍、水房、食堂、浴室、校园超市、自动取款机等，满足学生的基本生活需要。

（2）大学的课程更加丰富多样，涵盖多个领域的知识。课程一般分为必修课和选修课，必修课是指大学生在大学中必须学习的课程，选修课则是学生根据自己需要，可以选择是否学习的课程，具体内容如图 1-2 所示。

限定选修课：学生在一定范围内选修的课程，包括与本专业学科相近的课程、专业实践类课程。

任意选修课：不限专业，学生可根据自己的特长、兴趣爱好等选择是否学习的课程。



专业必修课：包括专业基础课程、专业主干课程和一般专业课程等。

公共必修课：包括思想政治教育课程（如思想品德修养、马克思主义哲学等）和一般基础系列课程（如大学语文、公共体育等）。

图1-2 丰富的大学课程

(3) 大学会为学生提供完备的学习资源，包括图书馆、网络教学平台、实验室、机房、自习室、实训基地等。学生可以从多个途径查找并学习知识，锻炼自己的各项能力。

(4) 大学会开展丰富多彩的第二课堂活动，包括寒暑期社会实践、学科讲座、科研活动、技能竞赛等活动，帮助学生加深对知识的理解、锻炼学习能力；还会开设学生会、党团组织、志愿服务、学生社团等组织，以促进学生全面发展，提高学生的综合素质。



实例评析

丰富多彩的学习生活

某职业技术学院因势而新、育人于行，不仅为学生提供良好的学习环境，还通过聚焦学校内外、线上线下实习机会，为学生创造实践机会和舞台。苗苗是该校轨道交通机车车辆专业的一名新生，开学一个月以来，她几乎无时无刻不为学校良好的研究环境而惊叹。

学院的师资力量雄厚，苗苗的老师理论基础深厚，教学经验丰富，苗苗在这一个月不仅学习了本专业的基础知识，还了解到一些铁路领域的前沿技术，进一步明确了自己的学习目标。学校还有一座图书馆，不同专业对应不同的楼层，苗苗能方便、快捷地找到想要查询的资料。苗苗还发现学校的第二课堂十分丰富，她上个星期参加了学校马克思主义研学会组织的“重温革命历史”实践活动，通过参观当时的工农兵政府旧址等活动，苗苗深化了对新民主主义革命理论的学习。苗苗还早早报名了学校和当地铁路公司联合举办的寒假社会实践活动，想要通过实践，亲身体验所学专业的职业责任，锻炼自己的职业技能。

苗苗充分利用校内资源，把自己当下的学习生活安排得十分充实，与此同时，她还对未来的学习生活充满期待和向往。

【短评】大学会为学生提供良好的学习条件和环境，大学生应该充分利用学校提供的条件和资源，踔厉奋发、精进不休，努力提升个人的素养和能力。

(三) 大学帮助学生走向社会

对于部分学生而言，大学是学生生涯的最后阶段，也就是进入社会的准备阶段。在这一阶段，大学生将系统地学习所学专业的理论知识，为自己奠定未来生存的基础；大学生将全面锻炼就业所需的各项素质和能力，做好迎接未来复杂变化的准备。通过大学阶段的学习，大学生能够掌握在社会上独立生存的基本技能，更加从容地走向社会。

互动讨论

社会上流传两种说法：一是“大学相当于一个小型社会，错综复杂”，二是“大学是象牙塔，能够很好地保护学生”。你怎么看？

三、高等职业教育与国家需求

高等职业教育（以下简称高职教育）从属于高等教育，是我国高等教育不可或缺的一部分，具有和普通高等教育同等重要的地位；高职教育从属于职业教育，是职业教育的高级阶段，培养能够迅速胜任某种职业的实用型人才；高职教育从属于技术教育，为社会培养适应科技发展需要的高技术型人才。随着经济社会的发展，各行各业对于技术型、实用型、复合型人才的需求迅速增长，对高职教育也提出了更严格的标准。

（一）高职教育的特点

高职教育在培养目标、专业设置、教学计划、培养过程和师资队伍方面都有着自身的特点，如图 1-3 所示。



图1-3 高职教育的特点

（二）高职教育的培养目标和要求

高职教育要培养拥护党的基本路线，具有良好职业道德，满足生产、建设、管理、服

务第一线需要的高技能型人才，培养的着力点可分为四个方面。

1. 人才培养类型

纵观高职教育相关政策，我国对高职教育人才培养的标准越来越高，总的来说，可以概括为三种类型，见表 1-1。

表1-1 三种人才培养类型

人才培养类型	培养标准
技术应用型人才	不仅掌握专业技术，还能够实践中应用技术，并随着技术的变革和发展，不断提升自己的技术水平，以适应社会需要
技能复合型人才	不仅掌握专业技能，还至少具备两种相关技能
发展创新型人才	具有创新精神和创造能力，能够对社会发展做出创造性贡献

2. 就业岗位

随着社会发展对一线岗位人员的要求不断提高，高职教育对人才的培养也进一步强化实用性，即在一线岗位上直接创造经济效益和社会效益。

3. 人才培养层次

高职教育需要培养高级技术型人才，这类人才不仅要能够在实践中熟练运用、不断精进所学技术，还应具备指导初级技术人员解决问题、开展工作的能力。

4. 业务规格

我国对高职教育的业务规格提出了三个适应。一是适应一线岗位，这个规格是高职教育持续发展的核心要求，是高职教育的独特优势；二是适应国际人才市场需要，在全球经济一体化的形势下，提高我国技术型人才的竞争优势；三是适应人的终身发展，高职教育鼓励学生终身学习，不断精进所学技能。

（三）国家对于高职教育的需求

1. 发展高职教育是我国经济社会发展的需要

进入 21 世纪，我国生产力迅速发展，经济社会发展的总体目标从原来的“高速发展”转变为“高质量发展”。其中，产业结构的调整和技术层面的迭代提高了市场对人才的需求。为了迅速实现生产力转化、促进经济社会发展，培养技术应用型人才已经成为我国高等教育的迫切需要。

2. 发展高职教育是我国职业教育改革的需要

高职教育是职业教育的重要组成部分，是现代职业教育改革的成果，造就了一大批高

层次技术应用型人才。我国职业教育的未来发展也离不开高职教育。中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》，其中优质中等职业学校与高等职业学校联合开展五年一贯制办学，开展中等职业教育与职业本科教育衔接培养等针对高职教育的建议，也证明了发展高职教育是加强职业教育体制建设、优化职业教育类型定位的重要环节。

典藏语录 你谋生的手段，就是你的天赋所在。 ——海明威

3. 发展高职教育是提高国民素质的需要

随着乡村振兴和扶贫工作的推进、义务教育的普及，人民的素质和知识水平不断提高，人民希望能够接受更高层次、更个性化的教育。发展高职教育是适应高等教育大众化的重要举措，有利于提高国民素质，提高我国人才市场的整体质量，培养更适应经济社会需求的高技术人才。

4. 发展高职教育是提高我国核心竞争力的需要

各国之间的经济竞争很大程度上体现为人才的竞争。高职教育能够提高劳动者的技术知识储备，增强将科学技术转化为生产力的能力，从而提升技术型劳动者的综合实力，增强我国核心竞争力。

知识链接

现代职业教育体系建设改革推进工程

2023年，教育部设计启动实施了“现代职业教育体系建设改革推进工程”，并将其列为教育部今年的工作要点。这项工程按照“一体两翼五重点”的战略安排，扎实推进现代职业教育体系建设。

“一体”是指选择有迫切需要、条件基础好、改革意愿强的省（自治区、直辖市），探索省域现代职业教育体系建设新模式，形成一批可复制、可推广的新经验、新范式，省部共同推进这个新模式的探索。

“两翼”是指以产教园区为基础，打造兼具人才培养、创新创业、促进产业经济高质量发展功能的市域产教联合体，推动形成同市场需求相适应、同产业结构相匹配的现代职业教育结构和区域布局；支持重点行业领域龙头企业与高水平高校、职业学校共同牵头，打造全国性行业产教融合共同体，促进教育与产业互融共生。

“五重点”是指围绕打造核心课程、优质教材、教师团队、实践项目，提升职业学校关键办学能力；建设“双师型”教师队伍；建设集实践教学、社会培训、真实生

产和技术服务功能为一体的开放型区域产教融合实践中心；完善职教高考和接续培养相关制度，进一步拓展学生成长成才通道；建设国际化标杆学校，推出一批具有国际影响力的专业标准、课程标准和优质教学资源，推动职业院校“随企出海”，打造更多职业教育“走出去”品牌，创新职业教育国际交流与合作机制。

现代职业教育体系建设改革推进工程的实施有利于现代职业教育高质量发展，不断推动职业教育在改革中加强、在创新中发展，使我国教育发展水平迈上新的台阶。

（资料来源：教育部答澎湃：今年启动“现代职业教育体系建设改革推进工程”，澎湃新闻网，2023-03-23，有删改）

第二讲 适应大学生活

适应大学生活、融入大学校园环境是大学生成才的必经之路，大学生要主动了解大学的学习环境和生活环境，实现从中学生到大学生的身份转变。

一、新生军训

军训往往是大学生进入学校后的第一项教育活动。大学生参加军训有利于树立正确的国防观，激发爱国热情，提高军事素养。

（一）军训的重要性

1. 军训是法律规定的责任和义务

《中华人民共和国国防教育法》第十五条规定：“高等学校、高级中学和相当于高级中学的学校应当将课堂教学与军事训练相结合，对学生进行国防教育”，并规定军事机关和学校相关部门按照国家有关规定组织学生进行军事训练。可见，参加军训是大学生遵法守法、自觉履行义务的表现。

2. 军训能够建设国防后备力量

军训是大学生国防教育的重要组成部分。在军训中，大学生会接受爱国主义、集体主义等思想政治教育，培养和加深爱国情感，增强自身保家卫国、建设祖国的责任感；还会学习基本的军事理论和军事技能，增强国防意识和国家安全意识，提升军事素养，这有利于加强国防后备力量的建设。

3. 军训促进大学生全面发展

大学生参加军训能够增强体魄，有利于身体健康；培养组织纪律观念，加强大学生知法守法、遵守纪律的观念；学习军人坚忍不拔的顽强意志，培养艰苦奋斗的作风；培养科学管理时间，注重细节等良好习惯；培育注重团结、自律自省的优良品质；等等。军训是素质教育不可或缺的一部分，有利于大学生提高各项能力，成为满足国家发展需要的高素质人才。

（二）军训的内容

1. 学习军事理论

军事理论包括中国国防政策和国防建设目标、国际战略形势、我国国家安全形势、军事思想和军事科技等。大学生通过回顾中国近代史，进一步明确国防的重要性；通过学习革命英雄奋不顾身、舍生取义的光荣事迹，提高社会责任感；通过学习各国军事思想，开阔视野、拓宽思路；通过学习先进军事技术，激发刻苦钻研的学习热情等。总之，大学生通过学习军事理论，可以增强国防知识，提高思想觉悟，进一步坚定保家卫国的信念。

2. 练习军事技能

大学生参加军训时要遵守共同条令，进行队列训练、防卫训练和救护训练等。

（1）遵守共同条令。共同条令是指中华人民共和国中央军事委员会于2018年3月22日通过，同年5月1日开始施行的《中国人民解放军内务条令（试行）》《中国人民解放军纪律条令（试行）》《中国人民解放军队列条令（试行）》的总称。大学生遵守共同条令的基本要求如图1-4所示。

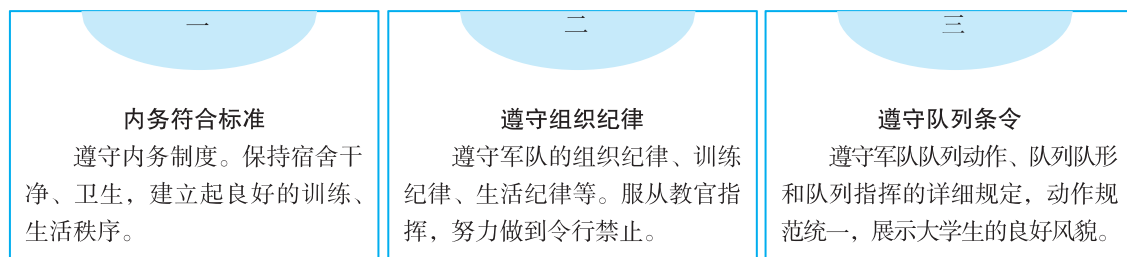


图1-4 大学生遵守共同条令的基本要求

知识链接

军训的内务卫生规定

内务卫生规定要求大学生按照部队的标准执行，讲究卫生，坚持卫生轮值制度，自觉整理个人内务，形成良好风尚，维护集体形象。

① 内务一般以宿舍为单位统一规定，室内卫生应按照公寓化管理要求，清洁美观，便于长期坚持。

② 床单保持清洁整齐；被子叠“豆腐块”，置于床的一端中间；床上禁止放杂物、书籍等；床下鞋子放置在一条线上，水瓶、脸盆、箱包按照规定统一摆放。

③ 室内外地面干净，无垃圾、无积水。

④ 衣物放置在衣柜中，保持整齐有序，禁止摆放杂物。

⑤ 桌面物品、书籍、电脑摆放整齐、统一、美观。

⑥ 宿舍整体布局合理协调、空气清新。

⑦ 墙面干净，无涂鸦、钉子、粘钩等；根据具体要求，门后贴有课表、作息时间表和值日表。

(2) 队列训练。队列训练主要有如图 1-5 所示的六项内容。

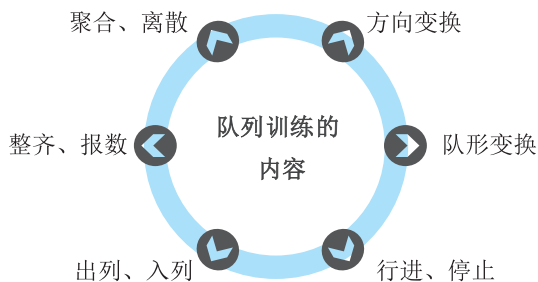


图1-5 队列训练的内容

(3) 防卫训练。大学生在防卫训练中主要学习一些简单的防卫技能，如军体拳、基础防身术等。参与防卫训练可以提高自我保护意识和防卫能力，还能强身健体，提高身体素质。

(4) 救护基础训练。救护基础训练会模拟战场环境，根据特定的受伤场景和战伤类型，进行针对性救护练习，包括自救和互救两种形式。救护基础训练的主要内容如图 1-6 所示。

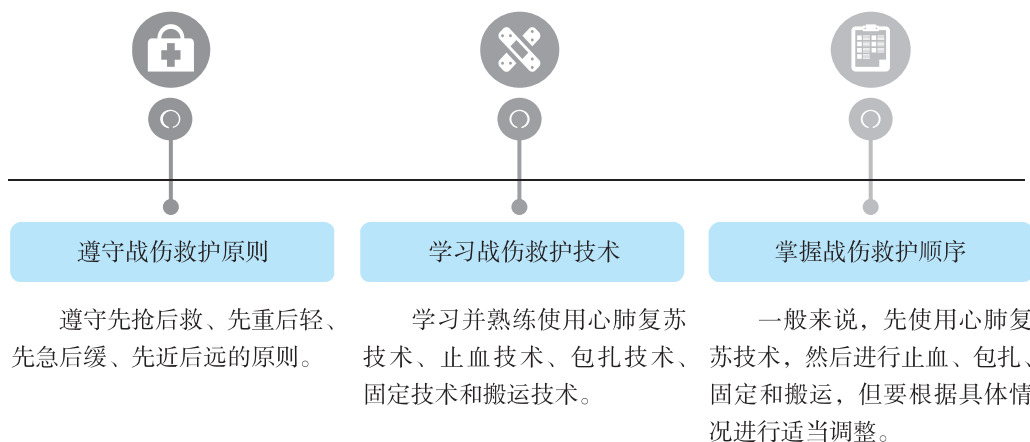


图1-6 救护基础训练的主要内容

（三）军训的注意事项

依法履行兵役义务，接受军训，学习基本的军事理论和技能，是大学生义不容辞的责任。大学生要做好各项准备，以从容的态度，勇敢接受军训带来的挑战和磨砺。

（1）调整心态。大学生要明确开展军训的必要性。在军训期间积极表现，主动锻炼自己的各项能力；还要积极融入集体生活，主动结交伙伴，给老师和同学留下良好的印象。

（2）注意仪容仪表。每次出门前都要认真检查自己的军帽、训练服、腰带和鞋子等是否符合着装规范，遵守军训仪容仪表标准。此外，如果训练服以内的着装没有统一规定，最好选择吸汗性和透气性好的棉质短袖，穿吸汗、耐磨的袜子，还可在训练鞋里垫一块柔软的鞋垫等。

（3）及时补充水分。军训一般在夏天进行，炎热的气候与艰苦的训练会让人大量出汗，因此需要及时补水。出门前要带上装满水的水壶，并在训练间隙勤喝水，如矿泉水、淡盐水、温开水和含电解质的饮料。要注意，少喝其他饮料和冰水，剧烈运动后不要立刻饮水。

（4）注意饮食。军训会消耗大量体力和精力，需要及时进食，补充营养。大学生要按时吃饭，饱腹的同时注意营养搭配。军训期间适当多吃一些高蛋白的食物，如瘦肉、鱼、虾等，以便及时补充营养。

（5）保持个人卫生。保持宿舍干净、卫生，勤通风。出汗量大的同学要及时更换衣物、枕巾、床单等。尽量做到每天洗一次澡，大汗淋漓时不要洗凉水澡，避免体内的热量无法挥发，引起高热和大脑供血不足。

（6）注意防晒。室外强烈的光线可能会晒伤肌肤，造成皮肤红肿、瘙痒等，高温还会引发中暑等症状。大学生要注意防晒，提前准备防晒霜或防晒喷雾，在出门前、集合前、

训练间隙及时涂抹。如果在训练中出现中暑的先兆症状，要及时向教官报告，转移至阴凉处休息。



知识链接

中暑

夏季气候炎热，长时间在户外活动可能会引起正常生理功能紊乱，造成体温异常升高，从而导致中暑，引发其他疾病。

中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等，体温正常或略有升高。在军训时，如果自身出现上述情况应立即报告教官，到阴凉处休息，避免拖延成轻症中暑或重症中暑。如果训练中有人中暑，应当听从教官指挥，立即将病人转移到阴凉处，并解开衣领，保持通风。可以通过用湿毛巾、酒精擦拭身体，向皮肤喷水，敷冰袋等多种方法帮助身体散热；还可以帮助对方服用解暑药物，并尝试按压人中穴位帮助对方恢复意识。现场处置的同时，还应拨打120送医。

(7) 量力而行。虽然军训鼓励学生“持之以恒、咬牙坚持”，但如果身体出现强烈的不适，一定要及时向教官说明情况，避免发生意外状况，损害身体健康。

(8) 学会沟通。军训生活和中学阶段的学习生活大不相同，大学生难免会有诸多不适应，因此遇到问题时要及时沟通，虚心向教官、老师和同学请教。

(9) 按时作息。大学生要按时休息，保证睡眠质量，才能精神饱满地迎接训练。

(10) 注意安全。在参加军事技能训练时，如果违反训练规范，可能会产生一定的安全风险。因此，大学生在训练中要认真听从教官指挥，严格遵守训练规范，保证自己的人身安全。

二、大学生生活的新变化

大学是一个全新的人生阶段，大学生生活与中学生活截然不同，会出现各式各样、层出不穷的新变化，我们可以将这些变化归纳为学业和生活两方面。

(一) 学业方面

大学阶段与中学阶段相比，更注重学生独立学习、自主学习的能力，学业方面的变化见表1-2。

表1-2 学业的变化

方面	中学阶段	大学阶段
学习内容	以基础知识的储备为主，主要依赖教材，不会有太多额外内容	科目增多，难度增大，对学习能力的要求提高；大部分大学实行学分制，除必修科目和公共课之外，可根据个人兴趣和能力选择选修内容来获得学分
学习形式	大多是教师授课	有教师授课、网络授课、社会实践学习、实习实训、自学等多种学习形式
学习时间	大多由学校和老师安排	由自己安排的学习时间增多，相对自由
学习环境	大多在教室，相对固定	学习形式的丰富使学习环境更加多样化，包括教室、图书馆、语音室、机房、实训室、多功能教室等

总之，大学生的学习生活更加复杂化、多样化，这种变化从另一个角度上来说就是对大学生的整体素质提出了更高的要求。

（二）生活方面

大学生离开了父母的陪伴，独自求学，生活上会产生许多新变化。例如，学生们来自五湖四海，存在地域文化、风俗、饮食习惯等方面的差异，这些差异可能会造成彼此间一定的误解、摩擦，给学生在融入集体生活的过程中带来一定困扰，客观上提高了对大学生人际交往能力的要求。另外，大学注重培养学生的独立生活的能力，要求学生独自收拾床铺、打扫卫生、清洗衣物，有的学校甚至需要学生自己做饭等，这都需要大学生具有独立人格，具备一定的自理能力。

三、大学新生容易出现的问题

（一）产生学习问题

大学阶段的学习不再是单纯的传输知识，更注重培养学生的创造性思维，教授学生掌握知识的方法，锻炼学生的自学能力。部分学生不适应大学的学习模式，在学习中产生了一些问题。

（1）没有树立明确的目标。中学阶段的学习目标唯一且明确，即考上大学。升入大学后，部分学生认为自己的既定目标已经达成，没有继续设立目标；部分学生把学习当作负担，缺乏制订学习目标的热情；部分学生一时不能适应大学的学习强度，迷失了学习目标。

（2）缺乏自主学习的意识。许多大学生过分依赖课堂教学，没有主动拓展知识以及通

过自学巩固和提升学习成果，导致学习跟不上教学进度。

(3) 不制订学习计划。部分大学生不知道如何合理安排学习时间，存在知识点遗漏、重复等情况，导致学习效率低、学习效果差；还有的大学生学习活动和休闲活动有冲突，学习时经常被其他活动打断等。

(4) 缺乏学习动力。部分大学生在进入大学后产生了解怠、迷茫的心理，不知道自己学习的意义，没有认识到学习的重要性，丧失了学习热情。

(5) 缺少学习兴趣。部分大学生存在“所学非所爱”的情况，陷入是否转专业的苦恼之中。

(6) 学习压力过大。部分大学生为自己施加了过大的压力，使自己长期处于高度紧张的精神状态，产生了心理问题。

（二）自理能力差

大学生活也是对生活独立性的锻炼，不仅衣、食、住、行等日常琐事都需要自己管理，还要主动了解一些社会上约定俗成的办事流程和技巧。因此，大学生常常感到应接不暇、难以适应。一些自理能力差的学生甚至出现定期把脏衣服寄回家或者请小时工来打扫宿舍等情况。



实例评析

主动提高自理能力

小梅的父母十分疼爱小梅，一直事无巨细地照顾她。新生报到第一天，室友们都在独自收拾行李、整理床铺。只有小梅茫然地看着父母收拾，想去帮忙却不知道如何下手。看着室友们利落的身影，小梅暗自羡慕，她也希望自己能够提高自理能力，学会独自生活的本领。

第二天，宿舍长安排了值日表，要求每周末都要进行大扫除。这周大扫除的负责人就是小梅和另一位有住宿经验的室友。小梅从来没有独自打扫过卫生，内心十分忐忑。但是她明白，学习是从无到有的过程，生活技能的锻炼也是如此，如果因为没有经验而放弃尝试新事物，那么自己永远都无法离开父母的庇护，成为能够在社会上独自生活的大人。她决心从现在开始改变，主动向另一位室友请教，学习各种清洁用品的使用要领，在大扫除的时候积极听从室友指挥，遇到不擅长的任务也是耐心寻找对策。最终，大扫除圆满成功，小梅也渐渐树立起自信心，在之后的学习生活中，她依旧勤学好问，敢于应对各种新问题、新挑战，不断学习各种生活技巧。

【短评】大学生活需要学生具备一定的自理能力。积极学习独立生存的各项技能，不仅有利于适应大学生活，还是独自开启社会生活的必要条件之一。

（三）生活不规律

大学生活相对于紧张、规律的中学生活要更加自由，教师、辅导员和家长的管束也相对宽松，这种环境下，部分大学生缺乏自制力，或者学习安排不合理，过劳学习等，导致生活不规律。大学生生活不规律主要体现在作息不规律和饮食不规律两大方面。

1. 作息不规律

作息不规律会严重损害身体健康，导致内分泌失调、记忆力减弱、免疫力下降等，而引起日常生活或学习上的问题。参照图 1-7 中三名作息不规律同学的事例，作息不规律的不良影响可见一斑。

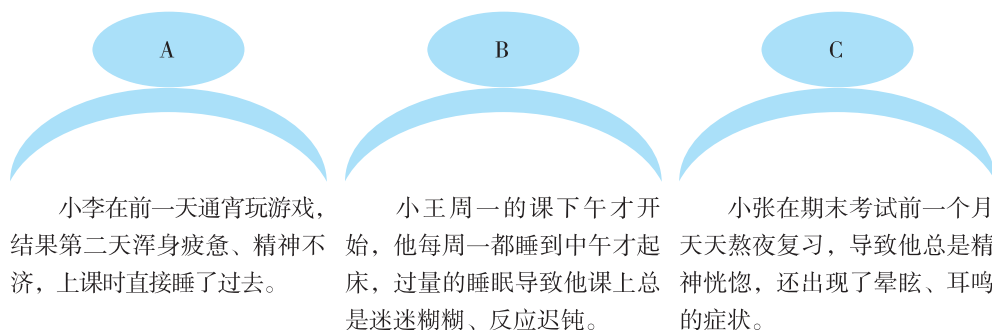


图1-7 三名作息不规律的同学的事例

2. 饮食不规律

有的学生吃饭时间被其他事情占用，干脆不吃饭或者随便吃点儿零食，等到下一顿饭的时候大吃特吃，饥一顿饱一顿；有的学生过度节食，长时间处于饥饿状态；有的学生把暴饮暴食当作平日里缓解压力、释放情绪的途径等。以上都是饮食不规律的表现，饮食不规律不仅会引起肠胃不适，还会损害心理健康，甚至引发各种疾病。

（四）人际关系不和谐

大学生活是一种集体生活，和同学们构建良好的人际关系是融入集体生活的必要条件之一。但大学生来自全国各地，大家在生活习惯、兴趣爱好、家庭背景等方面都存在较大差异，在彼此逐渐熟悉的过程中，难免会产生误解和摩擦，造成人际关系不和谐，这一问题的主要表现有以下几种。

（1）大学生在家庭中往往处于核心地位，部分学生为人处世过分以自我为中心，忽视他人感受。特别是交往双方都存在这种问题时，就会认为对方不尊重自己，阻碍彼此进一步沟通。

（2）部分大学生缺乏自信，经常过分关注他人感受，不敢暴露自己的真实想法。时间

一长，交往双方都会产生疲惫感，无法进行深入交流。

(3) 部分大学生缺乏社交经验和技巧，害怕社交、逃避社交甚至产生社交焦虑。

(4) 大学生的生活习惯不同，如果某个人的生活习惯严重影响了他人的正常生活，很可能会导致人际关系不和谐。

(5) 部分大学生发现自己与其他同学在学业、家庭背景、个人才能等方面存在较大差异，备受打击，产生自卑感和挫败感，主动回避社交活动。



实例评析

主动社交有利于融入大学生活

张林是一名大学新生，开学后参与班干部竞选，成为班里的学习委员。张林虽然学习成绩优异，但总是独来独往。他从不接受别人的帮助，也认为自己没有帮助别人的义务。开学一个月后，张林与同学们的关系越发疏远。在他看来，只要是自己主持的活动项目，同学们都缺乏热情，好像故意和他作对。张林内心十分孤独，他也渴望与同学们交流，但是不知道该如何改变。

张林主动请教其他班干部，学习他们为人处世的技巧；在有人向自己求助的时候，悉心指导、耐心解答；发生矛盾时换位思考，理解他人的感受；注重班级利益，在班级利益与个人利益产生冲突时，以班级利益为重。通过上述行为，张林逐渐获得了同学们的认可，也结交了不少新朋友，他才感觉到自己真正融入了大学生活。

【短评】大学阶段和中学阶段的社交环境不同，大学生要主动社交，积极开展人际交往。主动社交是融入大学生活的必备条件之一。

(五) 情感问题

恋爱是大学生活的热门话题。在大学生性生理和性心理得到发展、大学的学业负担相对较轻、家长和老师的管束也相对宽松等因素的共同作用下，大学生群体中容易产生恋爱关系。但由于不同学生的心理发育情况、社会化水平等相差甚远，大学生可能会产生许多情感问题（见图 1-8）。这些问题会影响大学生的心理健康，甚至阻碍学业的发展。

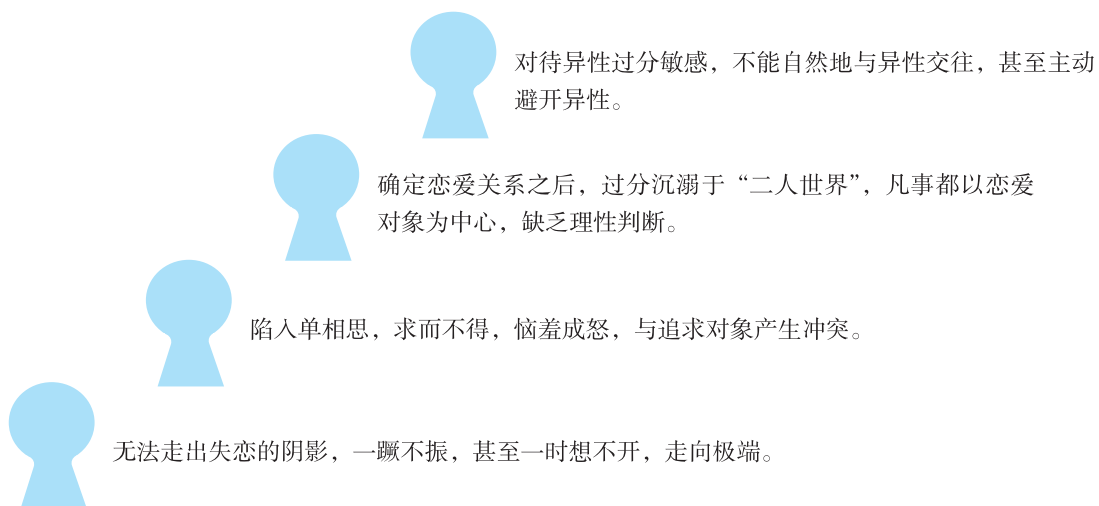


图1-8 大学生出现情感问题的表现

四、积极融入新环境

大学阶段是学生发现自我、重塑自我的重要阶段，也是大部分学生结束学习生涯，迈向社会的过渡阶段。我们要积极适应、融入大学环境，掌握大学生活的主动权，开启人生的新篇章。

（一）提高自学能力，适应大学学习

大学生需要培养主动、自觉学习的习惯，做到科学学习、高效学习。

1. 设立科学的学习目标

拿破仑·希尔说：“一个人做什么事都要有一个明确的目标，有了明确的目标便会有奋斗的方向。”学习也是如此，大学生只有设定一个科学、明确的学习目标，才能朝着既定的方向不断努力。学习目标应包括清晰且不要太过遥远的时间节点和具体的实现步骤，目标的选择应是目前尚未达到，但经过一段时间的努力能够达成的。

2. 调整自己的学习方法

（1）主动探索可利用的资源。大学需要学习的知识涉及范围更广，这使整体的知识量迅速增加。因此，为了充分理解和运用所学知识，大学生应主动探索、合理利用校内资源，通过图书馆、网络课程平台、学校智库等，拓展和收集学科信息。

（2）根据学习模式改善方法。一般来说，根据学习者善用的学习感官不同，可将学习模式分为听觉型、视觉型和动觉型三种。大学生要根据自身学习特点，调整、改善学习方法，从而提高学习能力，适应大学学习，学习模式及建议见表 1-3。

表1-3 学习模式及建议

学习模式	学习特点	学习建议
听觉型	通过耳朵学习最有效	口头重复、与讲话者进行交谈等
视觉型	通过眼睛学习最有效	使用有指导性的意象、色彩编码等
动觉型	通过接触、肢体动作学习最有效	通过重复动作练习、反复抄写等

(3) 注重学习形式和学习反馈。

① 找到更加科学、有效的学习形式。例如，一项著名研究项目表明，同样的一本书，阅读后主动回忆内容的人比只是简单重复阅读的人学习收获更多，所以在阅读某本书籍时，经常停下来问自己与内容相关的问题，会比单纯地阅读要理解得更加深入。

② 及时进行学习反馈。学习反馈则需要简单记录个人练习时的情况，并且知道练习结果的正确与否，给出相应的反馈。在反馈时还要注意反馈意见的完整性，需要既有判断，又有与正确答案相关的提示。例如，在回想“七月流火”这个成语的意思时，如果给出了错误的答案，反馈时不要简单地指出错误，而是要给出一点提示，如“这个成语的正确意思和字面上相差甚远”等。

(4) 将知识融会贯通。需要对知识的整体有自己的理解，能够理解各种知识内容是如何进行有机结合，并按照一定步骤进行互动的。总而言之，就是需要掌握专业领域底层的体系结构。可以通过自问自答，层层深入，找出知识的内在关系；还可以做出假设，通过自己的回答进行整理分析。运用多种方法，不断加深对知识的理解。

3. 注重技能训练

高职教育的教学重点之一就是培养学生的职业技能，使其更好地服务于经济社会的需要。新生入学后，学校会安排相应的实训环节和技能训练课程。大学生要高度重视、充分理解技能训练的重要性，认真训练、刻苦钻研，做到熟练掌握并灵活运用专业技能，为职业生涯打下坚实基础。

(二) 熟悉校园生活

1. 尽快掌握校园的地形

一般来说，学校会为学生分发入学手册，其中会为新生介绍校园的地形；高年级学生会组织迎新活动，志愿者会为新生提供学校地图；还可以在学校官网自行查询。新生要尽快熟悉校园的地形，特别是本学院的教室、教师办公室、教务处、图书馆等，节省办理手续、查询资料和解决问题的时间。

2. 熟悉校规校纪

大部分学校都会在新生入校后开展新生入学教育。学校官网上也会公布校规校纪。大学生要认真学习各项校内规章制度，自觉遵守校规校纪。例如：不旷课、不打架；认真履行学生义务；诚实守信，考试不作弊等。

3. 了解校史校情

主动了解校史校情也是一种迅速熟悉校园的方法。为了更好地融入大学生活，大学生要掌握学校概况，学习学校的发展历史、办学理念、科研成果及校训、校徽、校歌的内涵等。通过学习校史校情加深对学校的理解，产生认同感、归属感和自豪感，与学校共同发展。

（三）学会独立生活

大学生要掌握基本的生活自理技能，这不仅是适应大学环境的前提，也是适应社会生活的必要条件之一。进入大学，要减少对父母的过分依赖，学会独立，主动培养和锻炼自理能力，照顾自己的生活起居。例如，学会自己铺床单、洗衣服、制订出行计划等。没有住校经验的同学要向其他同学或教师虚心请教，主动学习基本的生活技能。

（四）培养良好的生活习惯

1. 合理安排作息时间

大学生要坚持早睡早起。一般来说，起床的最佳时间是早上7点，入睡的最佳时间是晚上10点。如果客观上无法按照上述时间作息，则至少保证一天有6~8小时的睡眠时间。

2. 定期、适度的运动

大学生可以固定某个时间段进行运动，但注意运动要适度，不要超出身体承受范围。定期、适度的运动不仅能强健体魄，还能促进心理健康，提高生活质量。

3. 养成良好的饮食习惯

大学生要保持饮食规律，坚持一日三餐，做到按时吃饭，不要过饥或过饱。每一餐的进食分量不要相差太大等。还要做到营养搭配合理，饮食不要过于油腻、单一等。

4. 树立正确的消费观

大学生要树立正确的消费观。例如，可以在每月月初时制订本月的消费计划，并及时记账；注重商品的实用价值，远离消费陷阱；了解学生优惠，在学习、饮食、出行等方面节省开支；积极参加学校的“跳蚤市场”，充分利用身边闲置资源降低消费支出等。

（五）树立正确的恋爱观

大部分大学生对恋爱的理解还较为模糊，出现了部分学生对恋爱避之不及、部分学生在恋爱中出现问题时不能及时发现并解决等情况。为了避免这些情感问题，大学生应主动学习情感知识，树立正确的恋爱观；端正恋爱动机，真诚对待恋爱关系，做到彼此尊重、负责；学习爱情与人生、学业的关系和相互作用，分清轻重缓急，不要过分沉溺于爱情。如果失恋，要明白爱情是双向的，要以双方的感情为基础，冷静地接受现实，走出失恋阴影，尽快投身到学习中。

（六）积极参与校园活动

大学有各式各样的校园活动。大学生应积极参与这些活动，丰富自己的课余时间，切实体验校园文化氛围，这是迅速融入校园生活的有效方法。校园活动主要分为八类，如图1-9所示。

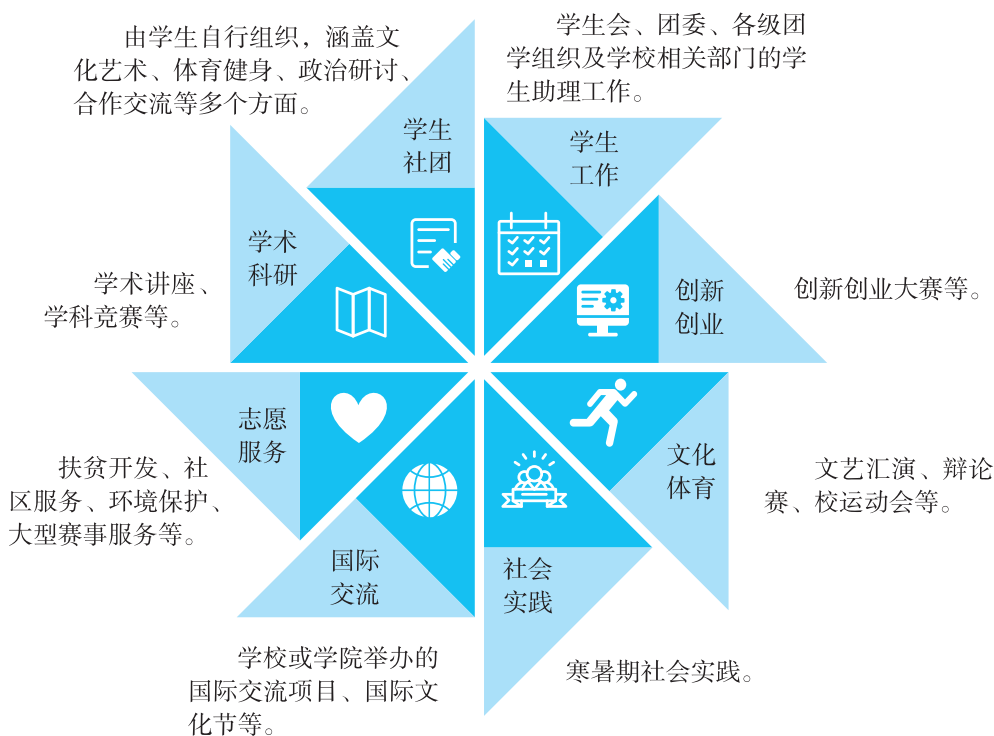


图1-9 校园活动类型

这里主要介绍以下几种校园活动。

1. 党团活动

每个学校都会设置各级党团组织。大学生通过积极参与党团组织的活动，进一步学习中国共产党的理论知识，可以坚定理想信念，增强爱国热情和社会责任感。

党团活动的内容丰富多彩，可以概括为以下四种类型（见图 1-10）。



图1-10 党团活动的内容

2. 学生会活动

一般来说，各个大学都有自己的学生会，学生会是高校学生工作的重要组成部分。大学生参与学生会工作能够锻炼自己的沟通能力、组织能力、管理能力等多项能力，提高各方面素质，逐步蜕变成一名优秀的学生干部。

3. 学生社团活动

大学会鼓励学生自行组织各具特色的社团活动。社团会在新生开学后举办招新活动。大学生可以关注校园公众号，及时查看社团招新活动的日期和各个社团的活动内容，报名心仪的社团。积极参与社团活动是大学生发展个人兴趣爱好、锻炼个人能力的有效途径之一。大学生可以通过参与社团活动培养兴趣爱好、增长知识、提高技能、陶冶性情，从而全面提升自己的综合素质。

4. 学术、技能竞赛

为了培养大学生的学术精神、提升其专业能力，国家设置了各式各样的竞赛项目。大

学生要主动查询专业相关的竞赛信息，并积极报名参与。在比赛过程中与队友、对手进行学术交流、技术切磋，从而碰撞思想，启迪智慧，提高自己的个人能力。



实例评析

参与技能竞赛，展示专业风采

第二届江苏互联网营销师职业技能竞赛暨“苏货新农人”互联网营销大赛于2023年2月落下帷幕，镇江高等职业技术学校的同学们表现十分出色。他们作为进入决赛的最年轻选手，要与来自上海交通大学、南京中医药大学等知名高校的选手同场竞技。在比赛过程中，他们稳扎稳打，在理论测试、短视频创作等环节以巧妙的创意、丰富的素材、精心的设计、友好的互动、良好的传播效果赢得了评委的一致认可。其中，于俊如、刘雯婧同学获得了优胜奖，并以高分通过了“互联网营销师——视频创推员”的职业资格认定，获得了这一刚刚纳入《国家职业分类大典》、新鲜且宝贵的职业资格证书。

经过这次比赛，同学们都收获颇多，他们不仅通过实践增强了自己的职业技能，还通过与现场其他选手的沟通，丰富了对电商行业、互联网营销的认识，进一步明确了自己的职业目标。

（资料来源：穆欣、于海东，青春赋能乡村振兴，岗课赛证开出新花——财艺系电商专业同学在省级竞赛中获得佳绩，镇江高等职业技术学校网，2023-03-27，有删改）

【短评】技能竞赛是高校第二课堂的重要组成部分，我们要积极报名参加技能竞赛，在竞赛中拓展理论知识、锻炼职业技能。

5. 文体活动

大学会开展丰富多彩的文体活动，包括迎新表演、新年晚会、文化艺术节、各级运动会、趣味运动大赛等。大学生可以通过查看学校的公众号，咨询辅导员、班长或组织委员等方式报名参加。积极参加文体活动不仅能使大学生展现出奋发向上的精神面貌，还能锻炼身体、增强体质，提高文化素养、艺术涵养，提升个人魅力。

6. 志愿服务活动

自从1994年中国青年志愿者协会成立，全国各地的大学生志愿服务活动开始如火如荼地开展。大学生可以通过参与志愿服务类社团，在校园官网、校园公众号上查询志愿服务活动信息，在大型赛事或活动开始前查询活动主页等方式积极报名参加志愿服务活动。大学生通过参与志愿服务活动能够增加社会经验、增强社会责任感，还能在服务中展示青

春风采，弘扬中华民族团结友爱、奉献社会的传统美德。



实例评析

参与志愿服务，建设祖国边疆

圈圈故事会、垃圾分类、社区服务……大学期间，刘少明参加了近30项志愿服务活动，志愿服务的“火种”早已在他的心中生根发芽。毕业后，他放弃了进入行业高薪企业的机会，报名加入了西部计划志愿者队伍，用自己在校所学的专业技能建设祖国边疆。

刘少明表示：“棉花、核桃、蜂蜜……新疆丰富的物品，借助互联网的发展，实现了生产和销售有效衔接，新疆的电子商务企业数量与规模也不断攀升。”来到新疆后，刘少明充分利用自己的软件设计知识和技能，投身于田县电子商务经济建设。

“企业的主销产品有哪些？”“最近产品销量怎么样？”从服务到现在，刘少明跑遍了于田县的电商企业，为新疆电商经济的发展贡献了积极力量。

“‘一个人的作用，对于革命事业来说，就如一架机器上的一颗螺丝钉，我愿永远做一个螺丝钉。’这是我的榜样雷锋同志说过的话。在新时代，我们青年学子也要积极响应国家号召，当好建设祖国的螺丝钉！”刘少明表示，成为国家西部计划志愿者是一件令他无比骄傲的事情。

工作之余，刘少明还参加了沙漠植树、禁毒宣讲、雷锋日等多项志愿服务工作，让自己的青春在志愿服务中闪闪发光。

（资料来源：张晨莲、陶锡叶，湖南工业职院：高职学子用技能建设祖国边疆，中国教育新闻网，2023-04-28，有删改）

【短评】俗话说，“予人玫瑰，手有余香”，大学生要具备奉献精神，主动参与志愿服务活动，服务国家、服务社会。

专题实训——拍摄我的大学生活Vlog

【活动目的】

- (1) 帮助学生尽快熟悉校园地形，适应校园生活。
- (2) 锻炼学生的视频拍摄、剪辑能力，以及脚本编辑能力。
- (3) 拉近学生之间的关系，加强班级凝聚力。

【活动准备】

- (1) 4~6人为一组，搜索各大视频平台上的优质Vlog，学习其拍摄方法、视频节奏等。
- (2) 确定拍摄工具，保证画面清晰。
- (3) 根据需要准备收音工具、画面稳定器等。
- (4) 提前熟悉校园。

【活动过程】

- (1) 各小组确定拍摄地点和内容，如在教学楼上课、在校园超市购物、在学院办公室与老师交流问题、在活动室参与社团活动等，并且完成视频脚本。
- (2) 组内进行分工，分配好拍摄、录音、剪辑、审查等工作，确定出镜人选。
- (3) 开始拍摄。选择拍摄地人流量较少的时段，避免造成拥堵，影响他人日常生活。
- (4) 进行视频剪辑，剪辑时要简单介绍各项活动的内容，注明各个地点的名称及其具体功能。
- (5) 在班级内部进行视频展示，全班进行不记名投票，票数最多的小组为本次活动的“Vlog之星”小组。

【活动要求】

- (1) 视频内容能够真实反映学生的校园生活。
- (2) 在活动中主动发现、享受校园生活的乐趣。

【活动评价】

活动结束后，每位同学都对其他小组的作品进行评价，评价表见表1-4。各小组开展组内自由讨论，交流本次活动的收获和感受，并进行小组总结。

表1-4 视频评价表

评分项目	评分标准	分值	打分员一	打分员二
视频内容	围绕主题，内容完整	10分		
	叙述有逻辑性	10分		
	内容真实、有沉浸感	10分		
视频技术	画面清晰，字幕、特效字添加适度	10分		
	剪辑合理、流畅	10分		
	声音清晰	10分		
	具有观赏性	10分		
合作学习	分工明确	10分		
	按计划合作完成	10分		
	完成各自分工后能够互帮互助	10分		
总分		100分		
评语				

专题二

令在必信，法在必行 ——政策规范

学习目标

【知识目标】

- (1) 了解我国资助政策体系的相关内容。
- (2) 理解诚信申请我国高校学生资助项目的意义。
- (3) 明确法律法规和校纪校规的主要内容及遵守的意义。

【技能目标】

- (1) 能够诚信申请符合相关条件的高校学生资助项目。
- (2) 能够自觉遵守法律法规和校纪校规。

【素养目标】

- (1) 培养诚实守信的良好品质。
- (2) 增强法治观念及自觉遵守法律法规和校纪校规的意识。

【课程导入】

心之所向，素履以往

温雄曾就读于湖南机电职业技术学院，刚入学时他便认真了解了我国高校学生资助项目的具体内容，并为自己定下了努力的目标。作为班级里的学习委员，他不仅能够主动完成专业学习任务、认真钻研理论知识、扎实掌握课堂所学知识，还能利用课余时间学习“新媒体运营”“管理学案例”“营销管理”等相关课程，不断开阔自己的眼界，努力丰富自身的专业知识。通过自身的不懈努力，温雄不仅获得了湖南工商大学的“专升本”推荐免试资格，还获得了“国家奖学金”“国家励志奖学金”“学院崇技奖学金”“学院明德奖学金”等多项荣誉。

除学习成绩名列前茅外，温雄的工作能力也十分突出。例如，为鼓励同学奋发向上，他制订了班级奖励制度，在学风建设中贡献了自己的力量；为发挥自己的社会作用，他常常参加青年志愿服务活动，在社会中传递善意与友爱。例如，他曾远赴湘西土家族苗族自治州龙山县水田坝镇，参加为期十天的大学生暑期“三下乡”活动，并在活动期间为当地学生提供学习辅导，上门为行动不便的老人义务理发，免费为村民维修家电。

（资料来源：赵芹、周泽恩、张婷，湖南机电职院优秀毕业生温雄：心之所向 素履以往，现代高等职业技术教育网，2020-07-03，有删改）



在学习之路上，温雄先了解了高校学生资助项目的相关内容，并以达到申请奖学金的标准为动力，不断前行，让自己的青春在激情奋斗中绽放出最美的光芒。那么，我国有哪些高校学生资助项目呢？申请这些资助项目又有什么要求呢？

第一讲 了解我国的教育资助政策

教育公平是社会公平的重要基础，为切实减轻困难家庭供应子女上学的经济负担，保障所有家庭经济困难学生都有平等接受教育及顺利完成学业的机会。近年来，我国出台了一系列高校学生资助政策和措施，在高等教育阶段建立起了国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、师范生免费教育、勤工助学、学费减免等多种形式并举的教育资

助政策体系。这一政策体系是保障、改善民生及促进教育公平的重要举措，对巩固义务教育普及成果、加快普及高中阶段教育步伐、进一步提升高等教育大众化水平等有重要作用。

一、我国高校学生资助项目的实施范围和申请基本条件

普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校的在校学生，若符合国家规定条件，就可以享受国家的资助政策。按照国家有关规定规范办学，且从事业收入中足额提取4%~6%的经费用来资助家庭经济困难学生的民办高校（含独立学院），所招收的全日制普通本专科学生（含高职、第二学士学位学生），若符合国家规定条件，也可享受国家资助政策，具体办法由各省（自治区、直辖市）依据国家有关规定制订。

需特别指出的是，我国的高校学生资助项目种类繁多，各个项目的申请流程、申请方法等都有所区别。但无论申请哪个项目，申请者都应满足一些基本的条件（见图2-1）。

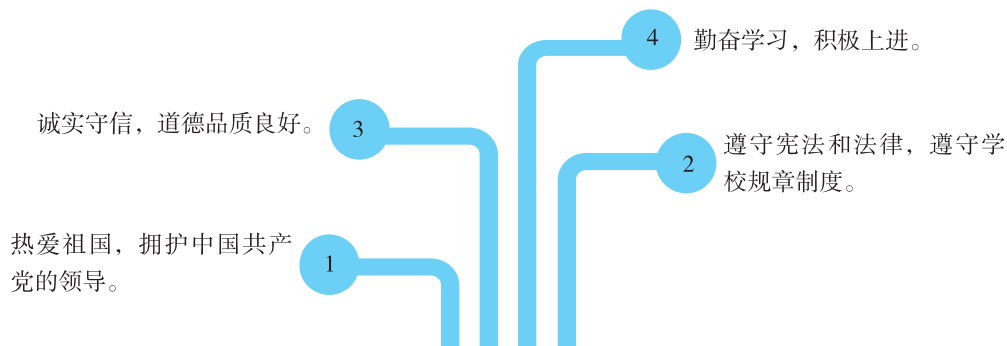


图2-1 申请者应满足的基本条件

二、我国高校学生资助项目的具体内容

自2007年以来，我国财政部教科文司、教育部财务司和全国学生资助管理中心，每年均联合编印《高等学校学生资助政策简介》，以确保各个高校的学生，尤其是家庭经济困难的学生，能够及时、全面、准确地了解各项资助项目。另外，该文件指出，家庭经济困难学生是指学生本人及其家庭所能筹集到的资金，难以支付其在校学习期间学习和生活基本费用的学生。此外，学生还可以登录全国学生资助管理中心官网了解各项资助项目。

（一）奖学金和助学金

1. 国家奖学金

国家奖学金由中央政府出资设立，旨在激励普通本科高校、高等职业学校（以下简称高职）和高等专科学校学生勤奋学习、努力进取，在德、智、体、美、劳等方面全面发

展，用于奖励特别优秀的二年级以上（含二年级）全日制普通高校本专科在校生（含高职、第二学士学位学生）。另外，特殊学制的学生应根据当年所修课程层次确定参与相应学段的国家奖学金评定，原则上从入学第六年开始不再具备本专科生国家奖学金的申请资格。

申请国家奖学金的学生，在校期间应学习成绩优异，社会实践、创业创新等方面的能力特别突出。具体来说，这类学生的学习成绩排名与综合考评成绩排名须均位于前10%（含10%）。需特别指出的是，学习成绩排名和综合考评成绩排名没有进入前10%，但达到前30%（含30%）的学生，如在其他方面表现非常突出，也可申请本专科生国家奖学金，但需提交详细的证明材料，且证明材料须经学校审核盖章确认。



知识链接

关于“学生其他方面表现非常突出”的解释

《本专科生国家奖学金评审办法》明确指出，学生其他方面表现非常突出是指在道德风尚、学术研究、学科竞赛、创新发明、社会实践、社会工作、体育竞赛及艺术展演等某一方面表现特别优秀，具体内容如下。

（1）在社会主义精神文明建设中表现突出，具有见义勇为、助人为乐、奉献爱心、服务社会、自立自强的实际行动，在本校、本地区产生重大影响，在全国产生较大影响，有助于树立良好的社会风尚。

（2）在学术研究上取得显著成绩，以第一作者发表的通过专家鉴定的高水平论文，以第一、二作者出版的通过专家鉴定的学术专著。

（3）在学科竞赛方面取得显著成绩，在国际和全国性专业学科竞赛、课外学术科技竞赛、中国“互联网+”大学生创新创业大赛、全国职业院校技能大赛等竞赛中获一等奖（或金奖）及以上奖励。

（4）在创新发明方面取得显著成绩，科研成果获省、部级以上奖励或获得通过专家鉴定的国家专利（不包括实用新型专利、外观设计专利）。

（5）在体育竞赛中取得显著成绩，为国家争得荣誉。非体育专业学生参加省级以上体育比赛获得个人项目前三名，集体项目前二名；高水平运动员参加国际和全国性体育比赛获得个人项目前三名、集体项目前二名。集体项目应为上场主力队员。

（6）在艺术展演方面取得显著成绩，参加全国大学生艺术展演获得一、二等奖，参加省级艺术展演获得一等奖；艺术类专业学生参加国际和全国性比赛获得前三名。集体项目应为主要演员。

（7）获全国十大杰出青年、中国青年五四奖章、中国大学生年度人物等全国性荣誉称号。

（8）其他应当认定为表现非常突出的情形。

国家奖学金每学年评选一次，实行等额评审，奖励标准为每人每年 8000 元。高校会在每年 11 月 30 日前将国家奖学金一次性发放给获奖学生，同时向获奖学生颁发国家统一印制的奖励证书，并将其记入学生的学籍档案。

要特别指出的是，学生无论家庭经济是否困难，只要符合规定条件，均可申请并获得国家奖学金。同一学年内，获得国家奖学金的家庭经济困难学生可以同时申请并获得国家助学金，但不能同时获得国家励志奖学金。

2. 国家励志奖学金

国家励志奖学金由中央和地方政府共同出资设立，旨在鼓励普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校中家庭经济困难的学生发愤图强、积极进取，并努力实现自身全面发展，用于奖励和资助品学兼优、家庭经济困难的二年级以上（含二年级）的全日制普通高校本专科在校生（含高职、第二学士学位学生）。

国家励志奖学金每学年评选一次，实行等额评审，奖励标准为每人每年 5000 元。学生在每年 9 月 30 日前向学校提出申请，各高校于当年 10 月 31 日前完成评审。高校应在每年 11 月 30 日前，将国家励志奖学金一次性发放给获奖学生，并将其记入学生的学籍档案。

另外，在同一学年内申请国家励志奖学金的学生，可以同时申请并获得国家助学金，但不能同时获得国家奖学金。



知识链接

家庭经济困难学生的认定

一般来说，我国各大高校每学年进行一次家庭经济困难学生的认定，开展相关工作时遵循以下认定程序。

1. 学生向学校申报家庭经济困难

高校向新生寄送录取通知书时，会同时寄送《高等学校学生及家庭情况调查表》。此外，在每学年结束之前，高校也会向在校学生分发《高等学校学生及家庭情况调查表》。需要申请认定家庭经济困难的新生及在校学生应先如实填写《高等学校学生及家庭情况调查表》，并持该表到家庭所在地乡、镇或街道民政部门加盖公章，以证明其家庭经济状况。已被所在学校认定为家庭经济困难的学生再次申请认定时，若家庭经济状况无显著变化，可只提交《高等学校家庭经济困难学生认定申请表》，无需再提交《高等学校学生及家庭情况调查表》。

2. 学校根据有关部门设置的标准和规定的程序，以民主评议方式进行认定

家庭经济困难学生的认定工作遵循民主评议和学校评定相结合的原则，保证公开、公平、公正。为此，各个高校会成立学校学生资助工作领导小组，其中院（系）领导为组长，院（系）学生辅导员、学生工作办公室主任为成员，共同负责组织工作、审核信息等。

具体来说，认定评议小组会认真审阅学生提交的《高等学校家庭经济困难学生认定申请表》和《高等学校学生及家庭情况调查表》，结合学校确定的认定标准、学生的学习情况、日常消费行为及影响其家庭经济状况的有关情况等，进行民主评议。需特别指出的是，认定评议小组进行民主评议时，会重点考虑孤残学生、烈士子女，及家庭成员长期患重病、家庭遭遇自然灾害或突发事件等特殊情况的学生。

3. 国家助学金

国家助学金由中央与地方政府共同出资设立，用于资助家庭经济困难的全日制普通本专科在校学生（含高职、第二学士学位学生）。国家助学金平均资助标准为每人每年3000元，具体标准由各个高校在每生每年2000~4500元的范围内自主确定，可以分为2~3档。

国家助学金每学年评定一次，每年9月30日前，学生向学校提出申请，各高校于当年11月15日前完成评审。国家助学金各年按10个月发放，高校按月将国家助学金发给受助学生。

另外，在同一学年内申请并获得国家助学金的学生，可同时申请并获得国家奖学金或国家励志奖学金。试行免费教育的教育部直属师范院校师范类专业学生，不再同时获得国家助学金。

（二）国家助学贷款

国家助学贷款是指由政府主导、财政贴息，金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用助学贷款，旨在帮助这类学生解决学费与住宿费。国家助学贷款一般实行“一次申请，一次发放”，即每人每个学年只能申请一个学年的助学贷款，且一般情况下，银行会一次性发放一个学年的国家助学贷款。应注意，学生申请国家助学贷款时不需要办理贷款担保或抵押，但需要承诺按期还款，并承担相关法律责任。

国家助学贷款的还款期限按学制加15年确定，最长不超过22年；国家助学贷款利率按照同期同档次贷款市场报价利率（LPR）减30个基点执行。此外，根据学生的申办地点及具体的工作流程等，国家助学贷款可分为通过户籍所在地办理的生源信用助学贷款和

通过高校办理的校园地国家助学贷款。同一学年中，借款学生不可以同时申请生源地信用助学贷款和校园地国家助学贷款。需特别指出的是，全日制普通本专科学生（含第二学士学位学生、高职学生和预科生）每年的申请贷款额度不超过 12000 元。

1. 生源地信用助学贷款

生源地信用助学贷款申请者除满足基本条件外，还应满足一些其他的条件（见图 2-2）。

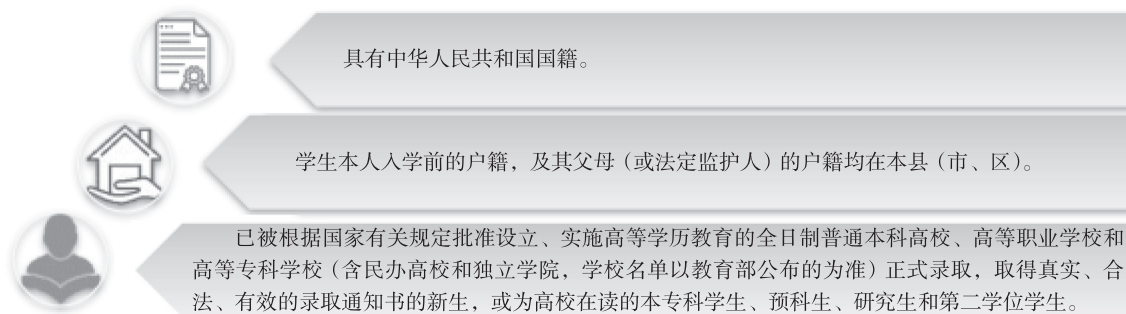


图2-2 申请生源地信用助学贷款应满足的条件

满足规定条件的申请者须在新学期开始前，向家庭所在县（市、区）的学生资助管理中心提出贷款申请，填写贷款申请表，同时提交相关材料（见图 2-3）。之后，县级学生资助管理中心负责对学生提交的申请进行初审，并核查相关资料；金融机构负责最终审批并发放贷款。

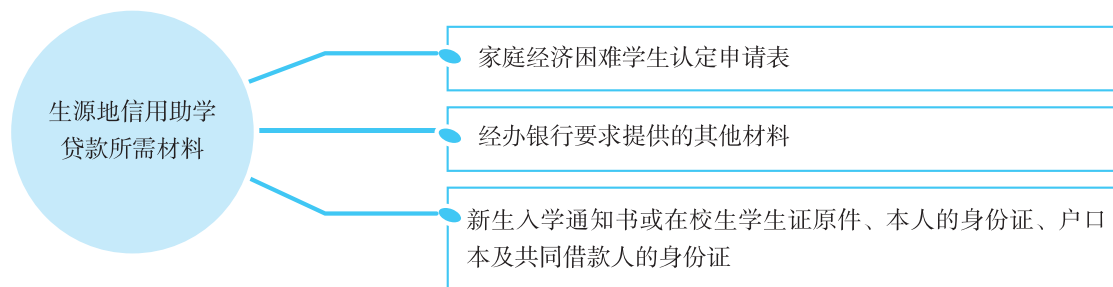


图2-3 申请生源地信用助学贷款应提交的资料

实例评析

生源地信用助学贷款助力学子圆梦大学

“老师，我母亲病好出院了，因为有助学贷款，我才能顺利完成学业，感谢你们的关心和支持，我今天是过来还助学贷款……”2023年3月初，曾在广西某高校就读的何燕来到南宁市马山县学生资助服务中心偿还助学贷款。这笔贷款帮助家境贫困的何燕顺利完成了学业，使她能够回到马山县担任一名数学老师，实现自己的人生理想。

在马山县，像何燕一样依托生源地信用助学贷款圆梦大学、实现人生理想的学

子不在少数。近年来，为积极践行“不让一名学生因家庭经济困难而失学”的承诺，做到“应知尽知”“应贷尽贷”“精准资助”，南宁市马山县通过强化政策宣传、业务培训等全力推进生源地信用助学贷款工作的落实。例如，高考结束后，马山县融媒体中心、马山教育微信公众号及马山县学生资助服务中心公众号等均向当地的高中毕业生推送了有关生源地信用助学贷款的内容，确保每一位毕业生都能够及时了解生源地信用助学贷款政策。

（资料来源：庞冠华、许苳文，马山县：生源地信用助学贷款助力学子圆梦大学，人民网，2023-03-10，有删改）

【短评】生源地信用助学贷款是我国资助政策体系的重要组成部分，能够有效解决家庭经济困难学生的学费和住宿费。家庭经济困难的学生应当了解生源地信用助学贷款的重要作用，不放弃任何完成学业的机会。

2. 校园地国家助学贷款

家庭经济困难的全日制普通本专科生（含高职生）、第二学士学位学生、预科生和研究生申请校园地国家助学贷款，除了满足基本条件外，还需要满足一些其他的条件（见图 2-4）。

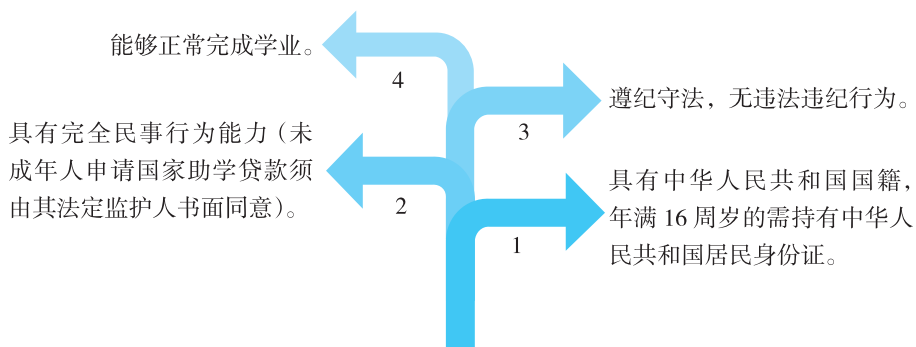


图2-4 申请校园地国家助学贷款应满足的条件

学生办理校园地国家助学贷款的程序如下。

（1）满足条件的学生在新学年开学后（具体时间由各校规定），由本人向培养单位有关部门提出贷款申请，并提供本人及家庭经济状况的有关材料（见图 2-5）。

（2）培养单位有关部门负责对学生提交的校园地国家助学贷款申请进行资格审查，并核查学生提交材料的真实性和完整性。银行负责审批学生的贷款申请。

（3）学生贷款申请通过培养单位审查和银行审批后，培养单位会组织学生填写、签订贷款合同和借据等文本，并及时告知其家长或其他法定监护人相关信息。

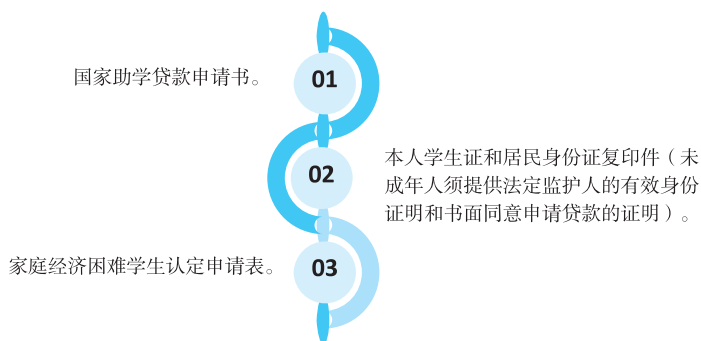


图2-5 申请校园地国家助学贷款时应提交的材料

知识链接

申请、办理和偿还国家助学贷款的常见问题

1. 借款学生从什么时间开始偿还国家助学贷款？

答：借款学生可以根据自己的就业情况和收入水平，自主选择从毕业后 60 个月内的任何一个月开始偿还贷款本金和利息。需特别指出的是，借款学生应在约定的还款日期前，偿还完贷款本金和所有的利息。

2. 借款学生能不能提前还款？

答：借款学生可以在借款期间内提前还款，但必须提前向银行提出书面申请，提前还款的本金会按合同约定利率和实际天数计收利息。

3. 借款学生若于在读期间发生转学、退学及出国等情况，应如何处理国家助学贷款？

答：遇到这些情况时，借款学生应及时告知培养单位。培养单位会通知贷款银行相关事宜，贷款银行在接到通知后，会停止发放尚未发放的贷款，并采取提前收回贷款本金等措施。学生还清本金或与贷款银行签订还款协议后，培养单位方可为其办理相关手续。

4. 学生申请国家助学贷款后，是否可以调整还款计划？

答：借款学生毕业后如果继续攻读学位，可以按有关规定向经办银行申请调整还款计划和贴息。借款学生继续攻读学位期间，其贷款利息将由原先支付贴息的财政部门全额承担。

5. 借款学生若出现违约现象，应承担什么后果？

答：若借款学生未按合同约定偿还贷款本息，贷款银行将向借款学生发出催款通知书，依法追究其违约责任，对其违约还款金额计收罚息；对于连续拖欠还款、行为恶劣而严重的借款人，贷款银行将依法向个人征信系统报送其不良信息，以限制其向金融机构申请办理其他个人消费信贷；严重违约的借款学生还将承担其他相关法律责任。

（资料来源：高等教育资助政策问答，中华人民共和国教育部全国学生资助管理中心官网，2022-08-26，有删改）