

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



丛书策划 张荣昌
责任编辑 王清 孟海江
封面设计 唐韵设计

『互联网+』新形态一体化教材
通识课教育系列教材

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生入学教育

大学生入学教育

主编 马俊 李霞

上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生入学教育

主编 马俊 李霞

本书提供教学资源包

网址: <https://www.sjhtbook.com>



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信



ISBN 978-7-313-31894-7
9 787313 318947 >
定价: 45.00元



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生入学教育

主编 马俊 李霞



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

高校开展入学教育是协助新生适应大学生活的重要途径，也是大学生思想政治教育的核心环节，具有重要的现实意义和价值意义。本书通过八个专题引导和帮助新生在思想上、行为上、心理上更好地融入新的学习环境，快速适应大学生活，成功实现角色转变，明确学习目标和人生理想。本书可作为大学生入学教育的实用性教材，也可作为家长、社会青年了解大学生活的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

大学生入学教育 / 马俊，李霞主编. -- 上海：上海交通大学出版社，2024. 12 -- ISBN 978-7-313-31894-7
I. G645.5
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024QY8085 号

大学生入学教育

DAXUESHENG RUXUE JIAOYU

主 编：马 俊 李 霞	地 址：上海市番禺路 951 号
出版发行：上海交通大学出版社	电 话：021-6407 1208
邮政编码：200030	
印 制：北京荣玉印刷有限公司	经 销：全国新华书店
开 本：787mm × 1092mm 1/16	印 张：15
字 数：374 千字	
版 次：2024 年 12 月第 1 版	印 次：2024 年 12 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-313-31894-7	
定 价：45.00 元	

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：010-6020 6144

党的二十大报告提出：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”大学生处在价值观形成和确立的重要时期，上好入学教育第一课意义重大、责任重大。大学生入学教育是一项系统性工程，是实现“全员育人、全程育人、全方位育人”的重要一环。本书围绕落实立德树人根本任务，结合大学生的特点，旨在切实增强大学生的价值认同、文化认同、专业认同、身份认同，为大学生的成长成才开好头、起好步。

本书按照“从感性到理性”的认知过程组织内容，使大学生通过认知大学，明确成长轨迹，再到融入大学生活、塑造自我，分层递进。本书分为四篇，共八个专题，内容涵盖大学生活、理想精神、大学学习、社会实践、自我管理、自身安全、心理健康、创新、职业等。本书适合作为高校入学教育的实用性教材，也可作为家长、社会青年了解大学生生活的参考用书。

具体来说，本书主要具有以下特色。

1. 坚持德智并重

本书以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授与价值引领相结合，坚持育人为本、全面发展的指导思想，坚持落实立德树人的根本任务，有机融入思政元素。例如以优秀大学生的相关案例和优秀杰出人物为主要内容，将优秀的精神内核传递给大学生，培养大学生树立远大理想和崇高追求，形成正确的世界观、人生观、价值观。

2. 注重教学实效

本书依据大学生认知发展规律和高校教育教学规律，贴近生活学习实际，注重讲道理与讲故事相结合，抽象概念与生动案例相结合，显性表述与隐性渗透相结合，确保内容可认知、可理解，指导大学生将思想认识转化为实际行动。

3. 体现理实结合

本书结合各专题内容和当今社会热点话题，加入了大量的典型案例、互动讨论、课后实践等内容，理实结合，从深度和广度两个维度阐释了大学生入学教育的各个方面，帮助大学生在学习理论知识的同时，带着问题思考，思考后能真正有所得，进而激发大学生学习的自主性和积极性。

4. 栏目设置丰富

本书设计了“学习目标”“案例导入”“知识链接”“案例阅读”“互动讨论”“实践活动”等内容丰富的模块。这些模块的设置不仅能够帮助大学生更好地掌握教材内容，而且兼顾趣味性和互动性，激发大学生的学习兴趣，提升大学生的学习体验，进而有助于大学生更好地理解 and 消化知识，培养运用知识解决问题的能力。

本书在编写过程中参考了一些公开出版的文献和一些网络资料，借鉴了一些专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者们表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书可能存在的疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本书编者还为广大一线教师提供了服务于此书的教学资源库，有需要者可发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者



第一篇

启航——筑牢大学成长之基

专题一 ▶ 风华正茂 蓄力扬帆	003
第一讲 认识大学	005
一、大学的职能	005
二、大学的精神	007
三、大学对个人成长成才的意义	008
第二讲 适应大学生活	010
一、大学生活的新变化	010
二、适应大学生活的方法	013
三、新生军训	016
第三讲 了解国家资助政策	019
一、国家助学贷款	019
二、滋蕙计划和“绿色通道”	022
三、奖学金和助学金	023
四、勤工助学	025
五、服兵役高等学校学生国家教育资助	026
六、基层就业学费补偿贷款代偿	026
实践活动：班级同学大数据揭秘	029

专题二 ▶ 心有所信 方能行远	033
第一讲 补足精神之钙	035
一、树立崇高的理想信念	035
二、践行社会主义核心价值观	038
三、弘扬工匠精神	045

第二讲 维护国家安全	049
一、树立国家安全意识	050
二、自觉守护国家安全	054
实践活动：社会主义核心价值观和国家安全知识竞赛	059

第二篇**导航——巩固学习学业之基****专题三 ▶ 知物由学 博学睿思 063**

第一讲 认识大学学习	065
一、大学学习的特点	065
二、影响大学生学习效果的因素	067
三、大学生的学业规划	071
四、探索适合的学习方法	074
第二讲 积极参与学生社团	077
一、学生社团的特点	077
二、学生社团的类型	079
三、参加社团活动的注意事项	081
第三讲 投身社会实践	083
一、社会实践的作用	083
二、社会实践的途径	084
三、社会实践的注意事项	087
实践活动：绘制学业生涯地图	089

专题四 ▶ 修身律己 慎终如始 091

第一讲 时间管理	093
一、时间管理的意义	093
二、影响大学生时间管理有效性的因素	094
三、时间管理的策略	096
第二讲 习惯养成	099
一、习惯的含义及其特性	099
二、大学生常见的习惯问题	101
三、良好习惯的培养与养成	102



第三讲 理性消费	105
一、大学生常见的消费问题	105
二、学会理性消费的策略	108
实践活动：习惯养成打卡	110

第三篇

护航——牢固平安健康之基

专题五 ▶ 应急于心 防范于行 **115**

第一讲 保障自身安全	117
一、注意消防安全	117
二、文明出行	120
三、注重饮食安全	123
四、注意实习实训安全	126
第二讲 维护财产安全	129
一、防范盗窃	129
二、谨防诈骗	131
第三讲 注重网络安全	136
一、正确使用网络	136
二、防范网络犯罪	141
实践活动：“身边的安全隐患”小调查	146

专题六 ▶ 心存希冀 冰光而行 **149**

第一讲 关注心理健康	151
一、认识心理健康	151
二、大学生心理发展的特点	153
三、影响大学生心理健康的因素	154
第二讲 心理健康问题及调适	156
一、心理适应问题及调适	157
二、情绪困扰问题及调适	160
三、学习心理问题及调适	163
四、人际交往问题及调适	167
实践活动：心理情景剧表演	172

第四篇

领航——夯实逐梦奋进之基

专题七 ▶ 奋楫者先 创新者强 177

第一讲	认识创新与创新意识	179
	一、创新	179
	二、创新意识	183
第二讲	开拓创新思维	185
	一、创新思维的本质	185
	二、思维定式及其测验	187
	三、拓展创新思维的路径	189
第三讲	培养创新能力	192
	一、创新能力的构成	192
	二、创新能力的培养	197
	实践活动：变废为宝 创意比拼	200

专题八 ▶ 行而不辍 履践致远 201

第一讲	初识职业生涯	203
	一、自我认知	203
	二、自我探索	211
第二讲	做好职业生涯规划	218
	一、大学生做好职业生涯规划的意义	218
	二、职业生涯规划的相关理论	219
	三、大学生职业生涯规划的步骤	224
第三讲	提升职业素养	226
	一、职业素养的构成	226
	二、职业素养对职业发展的影响	226
	三、大学生提升职业素养的策略	227
	实践活动：“畅想 25 年后的自己”新闻发布会	229

参考文献 ▶ 230

第一篇

启航—— 筑牢大学成长之基

专题一

风华正茂 蓄力扬帆



学习目标

知识目标

- (1) 认识大学生生活的新变化。
- (2) 了解军训的内容和注意事项。
- (3) 了解我国高校学生资助项目的相关内容。

技能目标

- (1) 能够掌握适应大学生活的方法。
- (2) 能够提升自己的各项能力，顺利融入大学生活。

素养目标

- (1) 培养积极乐观的心态，提高自信。
- (2) 树立独立自主、自律自强的观念，提高自理能力。



大学时光应该怎样度过

“高中听老师的就好，大学则很大程度上靠自己。”某高校学生王同学说，学习模式变了，是大学与高中最明显的区别之一。“在大学，学生是学习成绩的‘第一责任人’甚至是‘唯一责任人’，相对宽松的教学模式看上去给了我们更多的自由时间，实际上对我们的自我管理能力提出了更高要求。”

“更重要的是，尽管不再像高中一样‘三天一小测，五天一大考’，但大学其实并不轻松。从另一个角度说，学生的任务更重了，不仅要完成好作业、学好知识，还要给自己做好规划，列好发展清单。”王同学坦言。

除了学习方面，对王同学来说，骤然增多的人生选择也是让她“头疼”的难题。“大学有太多可能性，每一个同学都有不同的目标，可以加入学生会、参与各类竞赛，也可以尽早实习、创业……你要想清楚未来做什么，再选择一条最适配的发展道路。”

从迈入大学校门的那一刻起，以“考个好成绩”为单一取向的人生阶段就已结束。学生们需要在社会中重新标定自己的位置，这既是充满无限可能的新起点，也是事关人生方向的考验。

大一是整个大学阶段的关键期。由于大学的学习方式，生活、社交场景发生较大变化，大学新生需要适应诸多新情况。“总体来说，大多数新生经过一段时间自我调适后，都能较好适应大学生活。但也呈现出一些典型的群体特征，比如目标模糊、缺乏学习动力，主要原因既包括大多数新生对专业缺乏清晰认识和明确兴趣，也在于他们未能及时适应评价方式的改变。在大学，考试成绩不再是衡量学习成果的唯一依据，因此，学生不能简单延续高中的被动学习，而需转变为主动学习，以求知作为持久的学习动机。”某高校副教授这样分析大学生在入学适应方面存在问题的原因。

王同学发现，大学生活中，学生课余时间相对较多，可以多多参加各类活动。她在大一刚开学时就制订了一学年的目标，在目标驱动下统筹安排学习与活动。军训、讲座学习、社团活动……填满了王同学的大一时光。在度过了充实的一年后，王同学认识到，参与各类活动对学生很重要，如学术交流、志愿服务等，不仅可以扩大“朋友圈”，还能拓宽知识视野、丰富人生体验，让大学乃至未来生活更加坚定、从容。

（资料来源：光明网，有删改）

【思考】

- （1）你如何规划自己的大学生活，以确保这段旅程既充实又充满意义？
- （2）在大学阶段，你期望自己能够实现哪些成长和突破？

第一讲

认识大学

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。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。”大学生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、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。

（一）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能力，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。从大学走出去的学生可以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。

（二）科学研究

蔡元培曾说：“大学者，研究高深学问者也。”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。钻研知识、追求真理是大学永恒不变的使命。大学的生命力正是在不断的科学研究和探索创新中强盛起来的。因此，科学研究也成为现代大学的基本职能之一，这主要体现在三个方面，如图 1-1 所示。

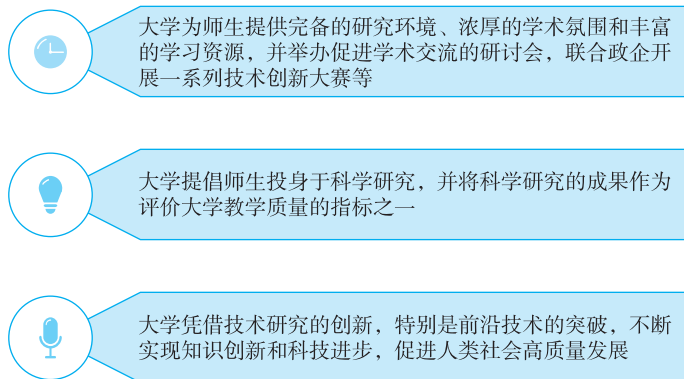


图 1-1 科学研究职能的体现

（三）服务社会

大学的发展离不开社会的稳定与前进，同时，大学也以服务社会为己任，在服务社会中展示其特有的价值和功能。历史上，大学曾直面社会问题，被赋予了特殊的历史使命和社会责任。如晚清时期，容闳、严复、詹天佑、孙中山等人前往西方留学时，大学是他们“开眼看世界”的窗口；“戊戌变法”时，梁启超等人议办“京师大学堂”，使之日后成为传播启蒙思想、推动社会变革的摇篮。21 世纪以来，国家实施了大学生“西部计划”，许多大学生前往中西部贫困地区支教扶贫，为国家脱贫攻坚事业贡献了自己的力量；在 2022 年北京冬奥会等大型国际赛会中，随处可见大学生志愿者的身影……

如今，大学的学术资源也越来越多地为全社会所共享，许多大学教师以“慕课”等形式开设了可供全民学习的网络课程；大学的图书馆、体育设施也更多地面向社会和公众开放；一些学校将校园建设成为环境优美的“人民公园”，成为普通民众户外休闲的场所。

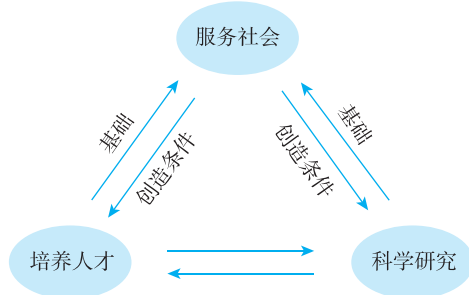


图 1-2 大学三项职能的关系

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（图 1-2）。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。



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、大学的精神

大学的精神有爱国奉献、开放包容、自由独立、崇尚科学、立足实践。

（一）爱国奉献

爱国主义是鼓舞中国人民团结奋斗的一面旗帜，是推动我国历史前进的巨大力量，是各族人民共同的精神支柱。培养深厚的爱国主义情感，弘扬爱国奉献精神，增强民族自豪感、自尊心、自信心和自强精神，让爱国主义精神在大学生心中牢牢扎根。

为国家和社会奉献自己的力量，为伟大的社会主义现代化事业奉献自己的青春，是每个大学生义不容辞的使命。个人理想与国家和民族的理想血脉相连，没有人能把自己从国家和民族中剥离出来，成为绝对独立的个体。不具备崇高的爱国情怀和坚定的奉献精神，个体的价值就难以在社会中实现。因此，大学要发扬爱国奉献精神，陶冶学生的爱国情操。

（二）开放包容

大学以虚怀若谷、海纳百川的胸怀，包容各种不同的观点、理论、思潮、学说，使大学生在知识的殿堂里相互尊重、碰撞、融合，交相辉映。故步自封、闭门造车的人，不可能成就学术的辉煌。正如著名教育家蔡元培所言：“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也。《礼记·中庸》曰：‘万物并育而不相害，道并行而不相悖。’足以形容之。”

（三）自由独立

自由独立精神，并非指大学要成为完全隔绝于社会的世外桃源，亦不代表大学可以赋予个人超越限度的自由，不去承担本应承担的社会责任。自由与独立的内涵如图 1-3 所示。

可以说，大学的自由独立精神，既是道德与制度的外部保障，更是知识分子内心深处的自省。



所谓自由，是指知识分子可以在大学里自由学习、自由研究、自由表达学术观点，不必盲从、攀附他人的观点或意志



所谓独立，是指知识分子在大学里拥有独立的人格和独立的精神，可以一心探求真理，而免受世俗情绪与功利心理的影响

图 1-3 自由与独立的内涵

（四）崇尚科学

科学精神是科学工作者在科学研究和科学技术发展过程中所形成的价值准则和行为规范。它既包括从事科学研究的一系列行为规范，如一些学者提出的普遍性、公有性、无私利性和有条理的怀疑论、实证论、客观性等原则，也包括从事科学研究的价值追求，即把真、善、美的高度统一作为科学的最高价值准则。科学研究是大学的重要职能，大学是开展科学研究、培养科学人才的重要基地，只有崇尚科学与理性，才能让学生将伟大的科学精神内化于心、外化于行，使科学精神在科研实践中一代代传承下去。

（五）立足实践

完整的认识过程不可能离开实践。大学里教授的理论知识，都是从实践经验中总结提炼而来的；学生从大学获得的理论知识，也是要服务于将来的研究和工作实践的。实践是检验真理的唯一标准。不经过实践的检验，学校就无从知道传授的理论知识是否正确、是否过时、是否还有创新修改的空间；不经过实践的检验，学生就无从知道自己的学习有无成效、对知识的领悟是否达到了要求。

三、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提高，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。

（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，具体体现在四个方面，如图 1-4 所示。



图 1-4 大学为学生提供的环境和条件

（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，大学生要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；要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。



案例阅读

“尝鲜”新专业，他们的职业前景如何

1. 男生选了助产学专业

2020年9月，赵同学成为北京某医科学学校助产学的首届学生。学校建有仿真教学中心，配备高仿真助产教学模型和设备，融合多元科技，为师生创造智慧教学实践环境，服务于助产学人才培养和科学研究。

谈到为何选择这个大多数人认为更适合女性的专业时，赵同学解释，高中时期经历亲人离去，让他一门心思想学医。填报高考志愿时，一个名为“助产学”的新专业吸引了他的注意。他直言，当时没有考虑很多，按照分数排名就选择了这个专业。

妇产相关专业、第一届学生、班级里唯一的男生……新入学的赵同学，曾经因为身上的很多标签感到十分困扰。尽管如此，一心想学医的他从来没有放弃过，反而逐渐在实习中找到了认同感。

与专业共同成长的几年间，他从刚入学时的无所适从，到如今逐渐感受到了成就感。临近毕业，他正在北京一家医院的妇产科实习，已经收到了多个曾经轮转过的临床科室递出的橄榄枝。

2. 冬奥会让冰雪专业成为“香饽饽”

借着北京冬奥会的“东风”，冰雪产业驶入快车道，也让高校冰雪运动专业人才成为“香饽饽”——刚刚进入毕业年级的肖同学，已经面试了5家单位，均收到了实习通知。

在肖同学看来，北京冬奥会开幕式上的表演经历，是自己简历上最亮眼的加分项。身着绚丽冰球服，手挥闪亮冰球棒，当冰球击中冰立方的那一刻，奥运五环缓缓升起，大门打开，各国运动员在一片欢呼的海洋中入场。开幕式上这一“破冰”的动作，由6名年轻人完成，其中就有肖遥。

为筹备开幕式表演，肖同学经历了长达半年的专业轮滑训练，加上学校冰雪运动课程的系统培养，他逐渐明确了自己的就业方向——做一名冰上运动教练。肖同学的老家在东北，是一个有较多冰场的地方。肖同学小时候每年冬天都会滑冰车，作为冰雪运动专业的学生，他想把这种运动氛围带到更多人身边。

2023年2月至8月，他利用专业实习的机会，进入北京市冰球运动协会工作。起初，实习老师给他安排了冰场运营维护、竞赛辅助的任务。在熟悉了冰场的各项工作后，他向老师表达了转到教学岗的愿望，经过培训和考核，成了一名实习教练。

如今肖同学还清晰地记得，上岗前一天晚上，他躺在宿舍床上，脑海里像过电影一样策划着第二天的教学安排。这次深入行业一线的实习，也让他欣喜地发现

冰雪运动正在走进千家万户。肖同学计划这个冬天继续扎在冰场实习，通过教学让更多人爱上冰雪运动。

3. 深造让“人工”更智能

4年前，怀着对计算机的热爱，周同学进入了北京某高校信息类工科试验班。大二面对分流选择时，他在计算机、软件、网络安全等众多专业中选择了人工智能这个新兴专业，原因还要追溯到2017年的一场备受瞩目的“人机大战”。

“那年我上高中，‘世界知名围棋职业九段棋手柯洁被围棋人工智能程序击败了’的新闻铺天盖地。让我震惊又好奇：到底是个什么样的机器人能战胜人类大脑？”周同学说，这是他第一次在网络上仔细搜索有关“人工智能”的内容，一颗种子也从此种下。

随着人工智能的飞速发展，人工智能专业在高校中遍地开花。周同学认为，人工智能领域是片蓝海，是个热门的领域，就业前景一定不会差。周同学的目标很明确：以后想留在高校继续搞研究，不止读研，读博也很有必要。他所在的30人班级里，约90%的学生有着和他同样的目标——考研、深造。

面对这种趋势，有些学校已经行动起来。学生除了获得院士指导外，还将进入企业开展至少1年的实习。学生将深入学习认知科学、类脑科学、机器人、无人系统等学科，并且到一线企业接触最前沿的人工智能技术。

（资料来源：中青在线，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、大学生活的新变化

大学新生进入大学后将面对许多变化，这些变化不仅涉及生活环境、生活方式、人际关系等方面，还包括思维方式、学习方式、评价方式及目标等方面。

（一）生活环境的变化：从封闭到开放

进入大学后，学生们面临着一个完全不同的生活环境。与中学相比，大学校园更加开放，每周课时更少，自由度更大。这种物理空间的扩大使大学生拥有更多的自由和想象空

间，能够开始体验真正的自主生活。

在大学生活中，生活环境的开放性也促使大学生倾向于探索新事物，结交不同背景的朋友，拓宽自己的社交圈子。因此，大学生们需要适应这种变化，学会在更加开放的环境中自由发展。

（二）生活方式的变化：从依赖到独立

在中学阶段，学生的生活琐事通常由父母和老师帮助处理。而进入大学后，学生们需要自己处理各种个人生活中的问题，如衣食住行等。大学生需要学会自主、自立、自律，这是大学生活的主旋律。此外，饮食习惯、作息时间也会发生变化，并且大学生们可以自由支配零花钱和生活费。这就要求大学生学会规划时间和金钱，培养良好的管理能力。

（三）人际关系的变化：从简单到复杂

中学时代的人际关系相对简单，主要与父母、老师和同学打交道，交往对象地域性窄，乡土差异小，交往相对容易。而在大学中，交往对象的范围扩大了，不仅要与来自不同地域的同学交往，还要与教职工、社团成员等打交道。此外，大学生在思想、性格等方面已经较为成熟，个性较突出，这使得人际关系更加复杂。因此，大学生需要建立一种新型的人际关系，学会包容和尊重差异。

（四）思维方式的变化：从感性到理性

与中学相比，大学的生活节奏更快，活动空间更大，会产生更多需要大学生独立解决问题的情况。这要求大学新生的思维方式由感性转向理性，在思考和处理问题时，做到辩证全面、远见务实，不再只停留在直觉和个人情感层面。同时，大学生还要学会独立思考，主动寻求解决问题的方法和策略。

（五）学习方式的变化：从被动到主动

在中学时代，学生们大多数时间在被动接受老师的指导和教育，学习的内容也相对固定和有限。而在大学中，学生们需要更加主动地掌握知识和技能。课堂上，老师更多的是引导和启发学生，学生需要自己阅读、思考和探索。此外，大学也提供了更多的学习资源，如图书馆、实验室、研究机构等，学生们可以根据自己的兴趣和需求主动选择学习的内容和方式。

（六）评价方式的变化：从考试导向到能力导向

在中学时代，学生的学习成绩主要依靠考试来评价。而在大学中，综合能力和素养更加重要。评价不再只以考试成绩为主，还包括课程作业、论文、项目等多种形式。大学的课程考核强化过程性考核，将学习重点从关注结果转移到重视过程，考核形式多元，具体见图 1-5。此外，大学还注重培养学生的创新能力、实践能力和团队协作能力，以培养出更全面发展的人才。

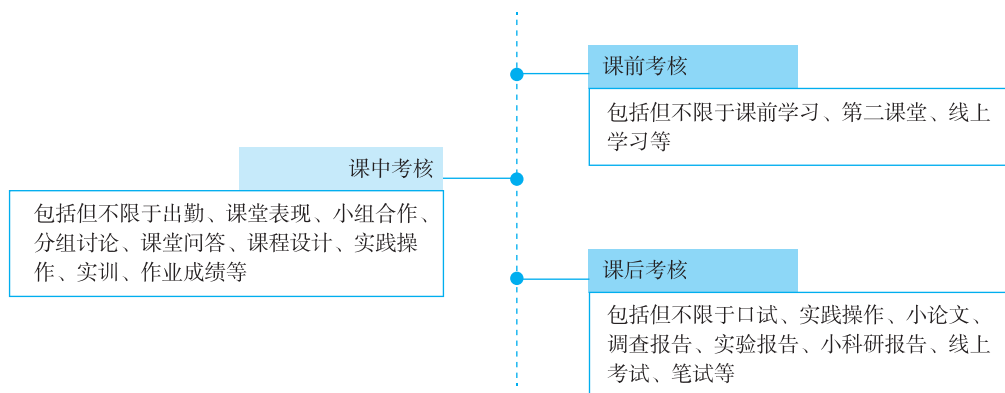


图 1-5 课程考核形式

（七）目标的变化：从应试到自主

在中学时代，学生的目标主要是考上大学。而进入大学后，学生的目标变得更加多样化和个性化。大学生可以根据自己的兴趣和优势选择专业，并为自己的未来职业发展进行规划。此外，大学也提供了丰富多样的课外活动和社团组织，学生们可以根据自己的兴趣和爱好参与其中，并在其中得到成长和锻炼。

综上所述，大学新生面对多方面的变化，对于这些变化，大学新生需要适应并调整自己，只有适应了这些变化，才能更好地适应大学生活，成功地迈出自己的第一步。



案例阅读

能否顺利融入集体生活最受大学新生关注

吴念桃是秘书学专业的大一新生。进入新校园，她有着许多期待，希望未来大学生生活能够丰富多彩。同时，刚满 18 岁的她也感慨，大学生活的到来让她既有憧憬，也有担忧。“这意味着我要远离父母家人，脱离舒适圈，来到一个陌生的环境中适应新生活。不管是在专业学习上还是生活上，我都要独立思考与面对很多问题，没有了父母的照顾，我感到有一些担心。”

林佳儿是电影学（影视制片）专业的新生。她最近心情挺激动，也有些不安，“学校离我的家乡非常远，加上我对父母有很强的依赖感，在刚进入新环境时会有一点怕生和‘社恐’，有些担忧能否在新环境中快速融入集体。”

来自内蒙古的郝义是播音与主持专业的大一新生。他觉得学校组建的新生群非常有用，经常有同学在里面提问开学事宜、军训等，学校老师会进行针对性解答。他还在里面结识了一位老乡，这让他感到很亲切。

“院校宣讲是很多新生了解新学校的首个途径，希望内容能够丰富细致些，不然看完还是一知半解；也期待近期院系能组织本专业的学姐学长跟我们新生见面，

介绍专业学习和校园生活的细节，比如基础设施的使用方法、图书馆入馆教育、球场和浴室预约规则等，帮助大家快速适应新环境。”郝义说。

（资料来源：《中国青年报》，有删改）

二、适应大学生活的方法

（一）调整心态

大学生可以从建立理性认知、适应新角色、制订目标这三个方面调整心态，具体做法如图 1-6 所示。

建立理性认知

大学生要学会用平和的心态看待与自己之前生活模式中不同的人和事，建立理性的认知，改变自己对新环境、自我和他人的不恰当认知。当大学生接纳了新的生活模式，也会被新环境所接纳

适应新角色

大学生应该了解新环境对自我角色的要求，努力适应新的角色，根据社会的要求来有意识地提升自己各方面的素质。如在学习中，除具备扎实的基本知识外，要特别注重锻炼个人的实际操作能力

制订目标

要想摆脱空虚迷茫的不适应状态，大学生应尽快制订个人发展的长期目标和短期目标。长期目标应根据自身情况和社会发展的需要来制订。短期目标则是以长期目标为前提，明确大学期间的大目标，然后将大目标更加细化为每年、每学期自己要达到什么目标

图 1-6 调整心态的做法

（二）学会独立生活

1. 熟悉校园生活

一般来说，学校会为大学生分发入学手册，其中会为大学生介绍校园的地图；高年级学生会组织迎新活动，志愿者会为大学生提供学校地图；大学生还可以在学校官网自行查询。大学生要尽快熟悉校园的地图，特别是了解本学院的教室、教师办公室、教务处、图书馆等的位置，节省办理手续、查询资料 and 解决问题的时间。此外，大学生要认真学习学校的各项规章制度，自觉遵守校规校纪。

2. 培养自立能力

大学生要清楚地意识到自己已经是成人，应该具备独立生活的能力。任何人在社会中立

足都不可能永远依赖父母和他人，必须强大起来，学会照顾自己。大学生要审视自己的自立能力，认识到自己与自立的差距，找出自己的不足，然后有意识地进行自我锻炼，尝试独立解决生活和学习中的难题，培养独立思考和解决问题的能力，为将来步入社会做好准备。

（三）建立良好的人际关系

1. 遵守人际交往的原则

人际交往的原则是在建立、维持及发展人际关系过程中所遵循的基本行为规范。大学生在与人际交往时需遵守如图 1-7 所示的交往原则。

2. 学会有效沟通

有效的沟通是处理好人际关系的第一步，而学会倾听、尊重和理解是有效沟通的基础。在大学的新环境里大学生要学会换位思考，因为身边的同学来自五湖四海，生活习惯、思维方式、行为方式、文化信仰都有自己的特点。俗话说“君子和而不同”，要想与同学们建立良好的人际关系，就要在保持自己特色的同时理解、接纳、尊重和包容别人。在人际沟通中应该“求大同，存小异”，一致寻求共同之处，保留不同意见。



图 1-7 人际交往的原则

3. 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，出现了部分大学生对恋爱避之唯恐不及、部分大学生在恋爱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。

4. 积极参与校园活动

大学有各种各样的校园活动。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，这是迅速适应大学生活、积极融入新环境的有效方法。校园活动主要分为八类，如表 1-1 所示。

表 1-1 校园活动类型

类型	内容
学生工作	学生会、团委、各级团学组织及学校相关部门的学生助理工作
学生社团	由学生自行组织，涵盖文化艺术、体育健身、科技创新等多个方面
志愿服务	扶贫开发、社区服务、环境保护、大型赛事服务等
社会实践	寒暑期社会实践
文化体育	各种体育竞赛、文艺演出等
国际交流	学校或学院举办的国际交流项目、国际文化节等
创新创业	创新创业大赛等
技能研究	学科竞赛、技能大赛等



互动讨论

你们学校有哪些校园活动？你对哪些校园活动感兴趣？

总之，适应是个体与环境之间的平衡状态。当这种平衡状态被打破时，便会产生不适应。这种平衡与不平衡的不断变化就是个体不断适应环境的过程。个体对客体的不断适应是心理发展的本质和真正原因。面对陌生的环境，大学新生会感到不适，但同时，这种不适应也给大学新生提供了成长和成熟的机会。大学新生通过积极的自我调适能够平稳度过入学不适应的特殊时期，融入大学阶段的学习生活，最终成长为一名优秀的大学生。



知识链接

学姐生活经验分享

江西省某大学 2023 年国家奖学金获得者周琴关于大学学习、生活经验的分享如下。

- （1）学生是学习的主体，学习是学生的基本职责，也是学生的主要任务。大学生应勤奋学习，充分发挥自己的主观能动性，完成自己的学业任务。要注重创造性思维的培养，丰富自己的知识和能力，为未来的发展打下坚实的基础。
- （2）积极参与校内外的各项活动赛事。参加各项活动赛事不仅可以开阔眼界，增加自己的个人能力，还对就业有很大辅助作用。大学生可以多留心学校的各类赛事及活动，积极参与其中，提高自己的各项能力。
- （3）多考相关有用的证书。正所谓“技多不压身”，大学学习主要靠的是自律，大学生除了课内学习之外，还可以充分利用好课余时间，参加一些职业能力的培训、考试，多考多拿一些相关证书，为毕业后找工作打好铺垫，提高综合素质。



三、新生军训

全民国防教育是建设巩固国防和强大人民军队的基础性工程。加强和改进全民国防教育,构筑起中华民族伟大复兴的精神长城,是国家安全的根本和国防现代化的内在要求。2022年4月,中共中央、国务院、中央军委印发的《关于加强和改进新时代全民国防教育工作的意见》(以下简称《意见》)指出,在推进祖国和平统一,维护国家主权、安全、发展利益,实现建军一百年奋斗目标中,全民国防教育工作使命光荣、任务艰巨。

青少年学生是祖国的希望和未来,也是全民国防教育的基础。《意见》对加强学生军训工作作了着重强调,要求采取基地化轮训、错峰施训的方式,普遍开展大中学生军事训练,其中,大学阶段的军事训练安排21天。

(一) 军训的重要性

1. 军训能够提高国防教育质量

学生军训是培养社会主义事业建设者和接班人的战略工程,是提高国防教育质量和培养高素质后备兵员、实现立德树人根本任务和强军目标根本要求的重要途径。

新时代学生军训工作具有为国家培养合格接班人和实现中国梦强军梦,传承红色基因,强化忧患意识,筑牢精神长城的重要意义。

2. 军训能够建设国防后备力量

大学生参加军训有利于塑造核心价值观、优化素质结构、磨炼意志品质、培养良好作风。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,能够掌握现代军事知识和基本军事技能,增强国家安全意识,强化国防观念。这有利于为国防建设积蓄和储备高素质后备兵员。

(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;等等。总之,大学生通过学习军事理论,可以增加国防知识,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1-8所示。

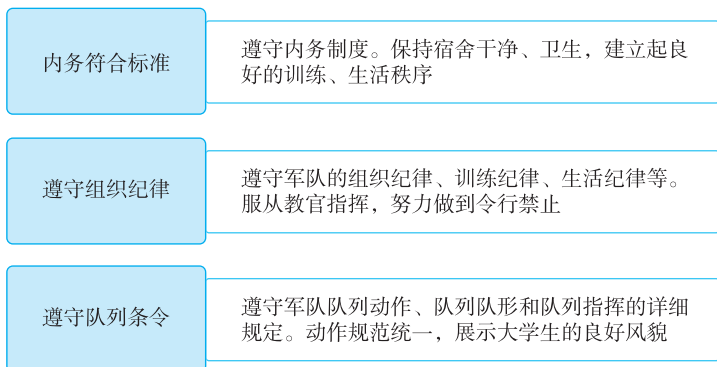


图 1-8 大学生遵守共同条令的基本要求

(2) 队列训练。队列训练主要有如图 1-9 所示的六项内容。

(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。参与防卫训练可以增强自我保护意识和提高防卫能力，还能强身健体，提高身体素质。



图 1-9 队列训练的内容

(三) 军训的注意事项

1. 调整心态，做好准备

参加军训前首先要调整好自己的心态。军训是大学的一门必修课，不要抱怨军训苦、军训累，要把军训当成提高身体素质和磨炼意志的过程，保持乐观，积极参与。提前准备好军训物品，出门军训前认真检查好军训服、帽子、水杯等。



知识链接

军训必需品

服装篇

鞋垫：军训鞋子质地较硬，长时间军训容易造成脚部疲劳和酸痛，建议同学们自备合脚、舒适的鞋垫，可以有效缓解脚部压力。

袜子：纯棉、吸汗、中筒的袜子穿起来较为舒适，在保暖的同时也可以防止军训鞋子磨脚。

皮带：军训服配套的腰带是系在外套外面的，而军训服裤子的腰围一般比较大，同学们可以提前自备皮带，以防出现裤子过于宽松不合身的问题。

物品篇

保温杯：军训强度较大，水分流失多，所以一定要注意及时补充流失的水分。建议同学们带一个容量大一点的保温杯，在休息时多喝温水。

防晒霜：长时间暴露在阳光下难免晒黑晒伤。阳光强烈时注意提前涂抹防晒霜，尽量选择防晒系数高一些的，并及时补涂，这样能更好地减弱紫外线对皮肤的伤害。

药品：提前备好应对中暑、腹泻、感冒等的药品。

创可贴：进行军事技能练习时可能会出现摩擦、磕碰等情况，常备创可贴是很有必要的。

纸巾：大量出汗后要注意及时擦拭，小心感冒。



2. 均衡饮食，营养搭配

军训期间体力消耗较大，三餐一定要吃饱、吃好，而且要注意饮食均衡，多吃蔬菜、水果补充维生素，多吃肉类、蛋类补充能量，少吃油腻、辛辣的食品。容易低血糖的同学可以随身携带糖果补充糖分。

3. 规律作息，充分休息

军训期间要保持充足的睡眠，早睡早起，避免熬夜。大学生可以合理利用午休时间，适当休息，保持良好的体力才能应对高强度的训练。

4. 量力而行，注意安全

军训期间，要注意安全第一。若出现身体不适的情况，一定要第一时间向教官或指导员说明情况，情况严重时应及时就医，避免发生意外情况，损害身体健康。在参加军事技能训练时，要认真听从教官指挥，严格遵守训练规范，保证人身安全。



案例阅读

淬炼青春续新征

2023年11月10日下午，武汉某大学举行2023级新生军训汇报表演暨开学典礼。淬火磨砺、百炼成钢，经过长达58天的刻苦训练，3000余名新生英姿挺拔、步履铿锵地迎来了检阅时刻。

在庄严的升旗仪式中，军训汇报表演正式拉开帷幕。

“齐步走！一二！”军训旅国旗、警旗、警徽、校旗、营旗、教官方队，一营56式劈枪方队，长裙方队等35个方队整齐划一、口号嘹亮，以昂扬的姿态依次走过主席台。同学们眼神坚毅、步伐矫健、朝气蓬勃，向全场展示着警校生的青春风采和军训成果。

“匕首操队形，散开——”由100名女生组成的匕首操方队跑步入场，一招一式尽显飒爽英姿；“人质”被困，情况紧急，反恐战士迅速潜入“敌区”，出拳、格挡、抱摔，成功解救“人质”……匕首操方队、反恐手语方队、应急棍术方队、刺杀操方队、擒敌拳方队、警棍盾牌操、防暴反恐方队依次进行汇报演习和表演，将现场氛围推向了高潮。

3000多名新生9月13日开始军训，被编成5个营，在100名教官的带领下，每天7.5小时的训练会操，共学习15节入学教育课程……两个月的练兵让警校新生们磨砺青春、焕然一新。

两个月的军训对于新生的意义是什么？新生代表黎同学这样回答：“两个月的军训时光里，感受过烈日灼灼，经历过风吹雨打，身体上的酸楚疼痛造就出的是坚强意志和顽强的毅力。军训的时光短暂而深刻，拼搏的岁月道阻且长，希望同学们在最美的年华，在最美的警校，淬炼自我，开创我们人生的无限精彩。”

百炼成钢、玉汝于成，为期两个月的迷彩光阴，是同学们作为警校生的初次淬炼。两个月里，同学们传承弘扬警校优良传统，坚决服从命令、听从指挥、严守纪律、严格训练，用汗水挥洒青春、以坚毅铸就警魂，向刚刚开启的大学生涯交上了第一份优秀答卷。

（资料来源：武汉警官职业学院官网，有删改）

第三讲

了解国家资助政策

党的二十大报告强调“完善覆盖全学段学生资助体系”。学生资助是重要的保民生、暖民心工程，事关教育公平和民生福祉。目前，我国学生资助已形成了投入上以政府资助为主、学校和社会资助为辅，方式上以无偿资助为主、有偿资助为辅，对象上以助困为主、奖优为辅，覆盖“所有学段、所有学校、所有家庭经济困难学生”的中国特色学生资助体系，涵盖28个中央政府资助项目，“奖、助、贷、免、勤、补、减”多元政策相结合，年资助人次1.5亿，年资助金额2600多亿元，为世界提供了学生资助的中国方案。

一、国家助学贷款

国家助学贷款是由政府主导，金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用贷款，优先用于支付在校期间学费和住宿费，超出部分可用于弥补日常生活费，每人每年最高不超过16000元，在校期间利息由国家承担。助学贷款期限为学制加15年，最长不超过22年。助学贷款利率按照同期同档次贷款市场报价利率（LPR）减60个基点执行。

国家助学贷款分为生源地信用助学贷款和校园地国家助学贷款，有贷款需求的学生可向户籍所在县（市、区、旗）的学生资助管理部门咨询办理生源地信用助学贷款，或向就读高校学生资助管理部门咨询办理校园地国家助学贷款。借款学生同一学年内不能同时申请生源地信用助学贷款和校园地国家助学贷款。

（一）生源地信用助学贷款

1. 申请条件

申请者除满足基本条件外，还应满足一些其他的条件。

（1）具有中华人民共和国国籍。

（2）学生本人入学前户籍、其共同借款人户籍均在本县（市、区）。

（3）已被根据国家有关规定批准设立、实施高等学历教育的全日制普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校（含民办高校和独立学院，学校名单以教育部公布的为准）正式录取，取得真实、合法、有效的录取通知书的全日制新生（含预科生）或高校在读的本专科学生、研究生和第二学士学位学生。

（4）家庭经济困难，家庭所能获得的收入不足以支持在校期间完成学业所需基本费用。

（5）诚实守信，遵纪守法。

（6）当年没有获得其他助学贷款。

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。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。

2. 申请材料

生源地信用助学贷款所需材料一般包括三种，如图 1-10 所示。



图 1-10 生源地信用助学贷款所需材料



案例阅读

生源地助学贷款为莘莘学子插上梦想的翅膀

2023 年 8 月 18 日，在宁明县学生资助管理中心生源地信用助学贷款办理现场，不少学生手持大学录取通知书及相关材料，在家长的陪同下前来办理助学贷款业务。现场工作人员正在给学生、家长进行政策讲解，指导他们填写表格、录入信息，在核实完相关材料信息后打印出助学贷款合同，并指导学生、家长在合同签订

处签字，这样便完成了助学贷款的处理。

郑同学今年考上了广西某大学，学校离家比较远，相对的交通等各项费用会比较多一些，为了给家里减轻负担，郑同学在开学前申请到了助学贷款。郑同学打算用这笔贷款支付学费，从而能够减去后顾之忧，更专注于在大学里的发展，更好地学习、生活。

大学生源地信用助学贷款是一项重要的保民生、暖民心工程，是解决家庭经济困难大学生上学问题的一项惠民政策，是教育资助体系的重要组成部分。近年来，宁明县始终坚持“应助尽助、应贷尽贷”的原则，根据政策和形势的变化，采取强化政策宣传、细化服务措施、优化助学效果等举措，扎实有序推进生源地助学贷款工作，为莘莘学子插上圆梦大学的翅膀。

办理完助学贷款后，郑同学的父亲向工作人员表达了感谢，也为国家的这项惠民政策点赞：“感谢国家有这样的政策，办理助学贷款让我们父母减轻负担，让孩子能够安心上大学，圆他们的大学梦。”

宁明县学生资助管理中心副主任表示，生源地贷款是政府为了鼓励困难学生完成学业而推出的一项政策，学生可以在生源地申请到一笔贷款，来解决自己学业期间的的生活开销和学费问题，即使家庭经济条件十分困难的学生也可以坚持自己的学业，走向更好的未来。

（资料来源：广西崇左市宁明县人民政府门户网站，有删改）

（二）校园地国家助学贷款

1. 申请条件

（1）具有中华人民共和国国籍，在校就读的全日制学生（包括预科生、全日制本科生和全日制研究生）。

（2）具有完全民事行为能力（未满 18 周岁申请国家助学贷款须由其法定监护人书面同意）。

（3）诚实守信，遵纪守法，无违法违纪行为，学习努力，能够正常完成学业。

（4）因家庭经济困难，学生本人及其家庭所能筹集到的资金，不足以支付其在校学习期间的学费、住宿费和生活费。

2. 办理流程

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（图 1-11）。

（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。

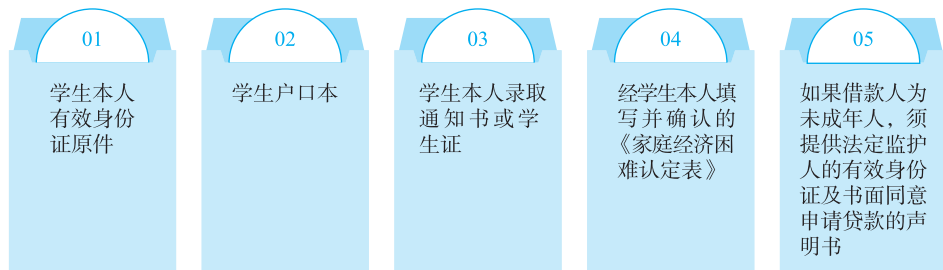


图 1-11 校园地国家助学贷款申请材料



知识链接

“三不愁”

普通高等学校大学生资助政策体系的主要内容，可以概括为“三不愁”。

一是入学前不用愁。全国大多数县（市、区）都开办了生源地信用助学贷款，家庭经济困难的新生，可向家庭所在地的县级教育部门提出申请，办理贷款用于支付学费和住宿费。中西部家庭经济特别困难的新生，还可以申请新生入学资助，用于支付入学报到的交通费及入学后的短期生活费。

二是入学时不用愁。如有新生实在不能筹集到足够的上学费用，可以通过新生入学“绿色通道”直接报到入学，缓交学费和住宿费。

三是入学后不用愁。学校对通过“绿色通道”入学的学生和申请资助的其他学生，将全面客观地进行家庭经济困难资格和程度认定，采取不同的措施给予精准资助。其中，解决学费、住宿费问题，以国家助学贷款为主；解决生活费问题，以国家助学金为主；解决突发临时困难问题，以临时困难补助等为主；解决综合能力和生活补助问题，以勤工助学等为主。



二、滋蕙计划和“绿色通道”

（一）滋蕙计划

滋蕙计划全称为中央专项彩票公益金教育助学项目滋蕙计划，原为新生入学资助项目，是指使用中央专项彩票公益金资助中西部普通高校家庭经济困难新生，一次性补助其从家庭所在地到被录取院校之间的交通费及入学后的短期生活费。滋蕙计划资助对象为中西部地区考入全日制普通高等院校（含高职）的家庭经济困难新生，资助标准为省（自治区、直辖市）内院校录取新生每人 500 元，省（自治区、直辖市）外院校录取新生每人 1000 元。

该资助项目优先资助边缘易致贫家庭学生、享受最低生活保障家庭学生、特困供养学生、孤残学生、烈士子女、残疾人子女以及因突发事件等其他原因导致家庭经济困难学生。

（二）“绿色通道”

为切实保证家庭经济困难学生顺利入学，教育部、国家发展改革委、财政部规定各全日制普通高等学校都必须建立“绿色通道”制度，即家庭经济特别困难的新生如暂时筹集不齐学费和住宿费，可在开学报到时，通过高校开设的“绿色通道”先办理入学手续。入学后，高校学生资助管理部门根据学生具体情况开展家庭经济困难学生认定，采取不同措施给予资助。



互动讨论

有部分大学生为获得资助，伪造贫困证明，你认为这种行为会产生哪些负面影响？

三、奖学金和助学金

（一）本专科生国家奖学金

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、创新能力、综合素质等方面特别突出。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。

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。



案例阅读

访国家奖学金获得者周琴

周琴是江西省某大学教育学院 2021 级社会体育 1 班的学生，学习成绩优异，获得 2022—2023 年度“三好学生”、九江市跆拳道协会“优秀老师”称号，是 2023 年国家奖学金获得者。

课余时间，周琴积极参加比赛，获江西省第 16 届运动会排舞比赛专科乙组集体串烧自选曲目第二名、江西省第 16 届运动会专科乙组集体单曲规定曲目第二名、2023 年第二届中昌红网杯大众跆拳道高校乙组第三名。同时，她也积极投身志愿服务，2018 年在香榭园社区做综治维稳志愿者，2022 年参加九江市运动会志愿者活动，且常去乡村小学做支教工作。

“国家奖学金是为了激励学生勤奋学习、努力进取，由中央政府出资设立的用来奖励特别优秀学生的奖学金。作为大学生，能获得国家奖学金是一项莫大的荣誉，这是对我的肯定和鼓励。同时，这份殊荣也激励我不懈追求卓越。感谢国家与学校对我的培养，我将以更饱满的热情投入学业，努力为社会做出更多贡献。”当谈及获得国家奖学金的感受时，周琴这样说。

（资料来源：共青科技职业学院，有删改）

（二）本专科生国家励志奖学金

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。

（三）本专科生国家助学金

资助纳入全国招生计划内的家庭经济困难全日制本专科生（含预科、高职、第二学士学位学生，不含退役士兵学生），平均资助标准为每生每年 3300 元，具体标准由高校在每生每年 2000 ~ 4500 元范围内自主确定，可以分为 2 ~ 3 档。全日制在校退役士兵学生全

部享受本专科生国家助学金，资助标准为每生每年 3300 元。

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。

四、勤工助学

勤工助学是指学生在学校的组织下利用课余时间，通过自己的劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件的社会实践活动。勤工助学是学校学生资助工作的重要组成部分，是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有效途径。

（一）活动管理

学生在学有余力的前提下，向学校提出勤工助学的申请，接受必要的勤工助学岗前培训 and 安全教育，再由学校统一安排到校内或校外的岗位上进行勤工助学活动。学校不得安排学生参加有毒、有害和危险的生产作业以及超过身体承受能力、有碍健康的劳动。任何单位和个人未经学校同意，不得聘用在校学生打工。

（二）时间安排

需要注意的是，学生不能因为参加勤工助学而影响学业，勤工助学的时间原则上每周不超过 8 小时，每月不超过 40 小时。

（三）劳动报酬

学生参加校内固定岗位的勤工助学，其劳动报酬由学校按月计算。每月 40 个工时的酬金原则上不低于当地政府或有关部门制定的最低工资标准或居民最低生活保障标准，可以适当上下浮动。学生参加校内临时岗位的勤工助学，其劳动报酬由学校按小时计算，每小时酬金原则上不低于 12 元人民币。学生参加校外勤工助学的酬金标准不低于学校所在地政府或有关部门规定的最低工资标准，具体数额由用人单位、学校与学生协商确定，并签订聘用协议。

（四）权益保护

学生在开始勤工助学活动前应当与有关单位签订协议，保护自身的合法权益。学生在进行校内勤工助学前，应当与学校的学生勤工助学管理服务组织签订具有法律效力的协议书。学生在进行校外勤工助学前，应当与代表学校的学生勤工助学管理服务组织、用人单位签订具有法律效力的三方协议书。协议书应当明确学校、用人单位和学生三方的权利和义务，意外伤害事故的处理办法以及争议解决方法。



知识链接

常见的校内勤工助学工作

图书馆：负责图书、期刊整理及输入信息、整理档案、采编书目等，定时巡查负责区域，发现读者有违规行为时要及时制止并上报，协助工作人员顺利开展工作。

各院系固定岗：在各个院系的办公室、实验室或实训室协助老师工作，如打扫卫生、整理资料等，主要按照各学院老师的具体要求安排工作。

新媒体中心：在校报编辑部、校广播站或校电视台，协助老师进行学生新闻采访报道、校报编辑、广播播音、新闻录制等一系列工作。

学生及教工活动中心：按时值班，管理、维护活动中心的各种器材，保证器材使用完毕后放回原处，同时热情接待来访者，向其介绍活动中心的情况、器材的使用等方法，并及时打扫卫生，保证活动中心干净、整洁。

食堂：协助食堂工作人员，负责打饭、洗碗和维持秩序等工作，并在用餐高峰时段进行巡视，提醒就餐师生保管好财物、注意安全等。

超市：按负责人要求，负责理货、收银、录入商品信息等工作。



五、服兵役高等学校学生国家教育资助

对应征入伍服义务兵役、招收为军士（原士官）的高校学生，在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或用于学费的国家助学贷款实行代偿；对应征入伍服兵役前正在高等学校就读的学生（含按国家招生规定录取的高校新生），服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的，实行学费减免；对退役后，自主就业，通过全国统一高考或高职分类招考方式考入高等学校并到校报到的入学新生，实行学费减免。

学费补偿或国家助学贷款代偿金额，按学生实际缴纳的学费或用于学费的国家助学贷款（包括本金及其全部偿还之前产生的利息）两者金额较高者执行；复学或新生入学后学费减免金额，按高等学校实际收取学费金额执行。学费补偿、国家助学贷款代偿以及学费减免的标准，每生每年最高不超过 16000 元，超出标准部分不予补偿、代偿或减免。

六、基层就业学费补偿贷款代偿

为引导和鼓励高校毕业生面向中西部地区和艰苦边远地区基层单位就业，财政部、教育部自 2009 年起，对中央部门所属全日制普通高等学校应届毕业生，自愿到中西部地区和艰苦边远地区县以下基层单位工作、服务期达到 3 年以上（含 3 年）的学生，实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。

（一）补偿代偿对象

基层就业学费补偿国家助学贷款代偿项目面向中央部门所属高校应届毕业的全日制本专科生（含高职、第二学士学位）、研究生。定向、委培以及在校学习期间已享受免除学费政策的学生除外。

（二）工作年限规定

学生需与就业单位签订3年以上（含3年）的劳动合同或工作协议，不满3年的，均不予批准。由于政策规定无法签订3年以上劳动合同或工作协议的，需提供相关证明材料（图1-12）。

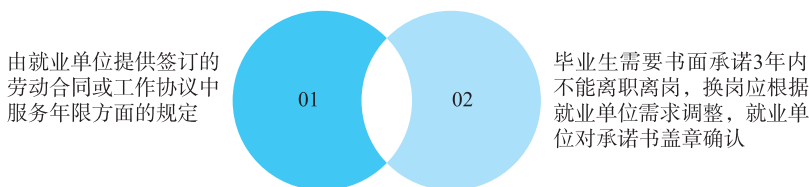


图 1-12 相关证明材料

（三）补偿代偿标准及注意事项

高校毕业生只能选择申请学费补偿或国家助学贷款代偿其中一种，在补偿代偿的教育阶段内，不能某些年份申请学费补偿，其他年份申请国家助学贷款代偿。

补偿学费或代偿助学贷款金额，本专科学生每人每年最高不超过16000元，低于以上最高金额的按实际缴纳学费金额补偿或用于学费的助学贷款本金及利息金额代偿。按国家规定学制年限计算补偿代偿总金额。



知识链接

基层就业学费补偿贷款代偿常见问题

1. 补偿代偿政策中规定的中西部地区艰苦边远地区包括哪些省份和地区？

答：（1）西部地区是指西藏、内蒙古、广西、重庆、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆等12个省（自治区、直辖市）。

（2）中部地区是指河北、山西、吉林、黑龙江、安徽、江西、河南、湖北、湖南、海南等10个省。

（3）艰苦边远地区是指除上述地区外，国务院规定的艰苦边远地区。

2. 补偿代偿政策中规定的基层单位包括哪些？

答：（1）工作地点在县以下（不含县政府所在地）乡（镇、街道）。

（2）工作地点在县级的乡（镇、街道）政府机关、农村中小学、国有农（牧、

林)场、农业技术推广站、畜牧兽医站、乡镇卫生院、计划生育服务站、乡镇文化站等；气象、地震、地质、水电施工、煤炭、石油、航海、核工业等中央单位艰苦行业生产第一线。

(3) 县级以上(含县级)各局(委员会、办公室)、高等学校、公安机关支队级以上(含支队级)等不属于基层单位；金融、通讯、烟酒、飞机及列车乘务、房地产及其相关产业等特殊行业，不属于基层单位。

3. 提前离开中西部地区和艰苦边远地区基层单位，有什么后果？

答：(1) 除因正常调动、提拔、工作需要换岗而离开中西部地区和艰苦边远地区基层单位外，对于未满3年服务年限，就业单位人事部门应要求其及时向学校申请取消学费补偿或国家助学贷款代偿资格。

(2) 对于取消学费补偿资格的毕业生，从当年开始停止对其学费的补偿。

(3) 对于取消国家助学贷款代偿资格的毕业生，改由其本人负责偿还余下的国家助学贷款本息。就业单位应当及时将有关情况通报给高校，并凭毕业生重新签订的国家助学贷款还款计划书为其办理离职手续。高校应将有关情况及时通知全国学生资助管理中心和高校国家助学贷款经办银行。

(4) 对于不及时向学校提出取消学费补偿或国家助学贷款代偿资格申请、不与银行重新签订还款计划书而提前离岗的毕业生，一律视为严重违约，国家有关部门要将其不良信用记录及时录入国家金融业统一征信平台相关数据库。



实践活动

班级同学大数据揭秘

活动目的

- (1) 帮助学生尽快认识新同学，融入班集体，拉近学生之间的关系。
- (2) 增强学生的归属感和认同感。

活动准备

- (1) 4~6 人为一组，商讨确定数据统计的项目，如生源地分布、男女比例、民族情况、身高、兴趣爱好等。
- (2) 确定分工，如采访、记录、数据整理、数据分析等。
- (3) 选择一种数据收集方式，如问卷调查、线上采访、面对面采访等。

活动过程

- (1) 各小组确定数据收集方式后，在班级内发放问卷，或者通过面对面采访等形式，收集班级学生数据。
- (2) 将收集到的数据进行整理、分类。
- (3) 分析数据，并制作统计图表，为班级同学画像。以下是某大学 2023 级新生大数据，可做参考。

某大学 2023 级新生数据分析

2023 年全国共有 1291 万人踏入高考考场，有 1199 人在该大学相遇，其中男生 649 人，女生 550 人。图 1-13 为某大学 2023 级新生男女比例。

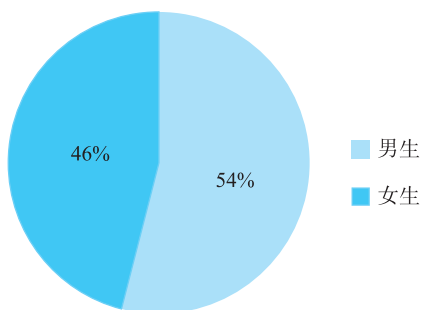


图 1-13 某大学 2023 级新生男女比例

2023 级新生中，汉族同学最多，其次是土家族、苗族。图 1-14 为某大学 2023 级新生民族人数。

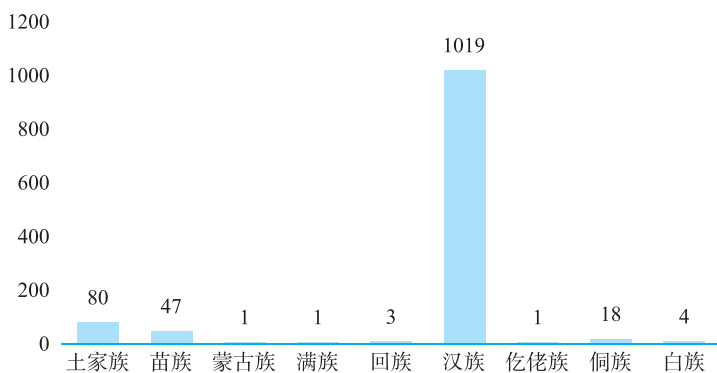


图 1-14 某大学 2023 级新生民族人数

姓李的新同学人数最多，高达 90 人，具体见图 1-15 某大学 2023 级新生姓氏情况。

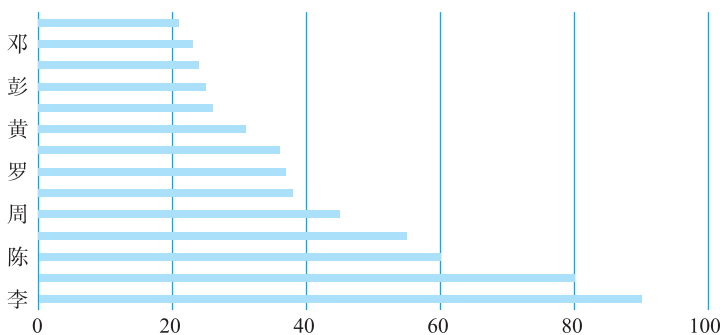


图 1-15 某大学 2023 级新生姓氏情况

重名率最高的三个名字是李伟、李佳怡、王俊杰。唐佳慧、周丽、刘江焱三位同学与母校同一天生日。

1199 名新生中，长沙、衡阳、常德、邵阳、永州，荣登省内生源地前五名。

325 名新同学就读于财经商贸系，比新生人数最少的艺术设计系多了 233 人。具体见图 1-16 某大学 2023 级新生各系人数。

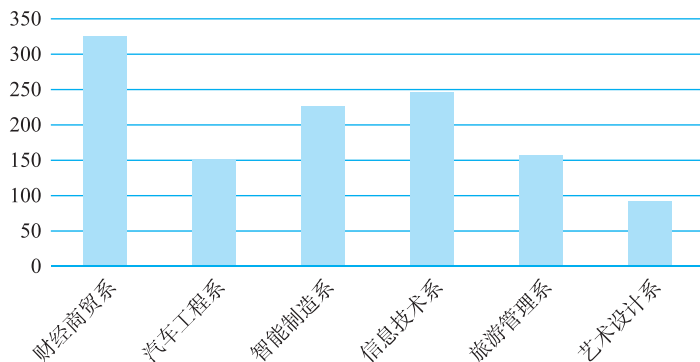


图 1-16 某大学 2023 级新生各系人数

（4）在班级内展示小组的统计成果，全班进行不记名投票，票数最多的小组为本次活动的“大数据之星”小组。

💡 活动要求

- （1）数据内容能够真实反映班级学生的情况。
- （2）在活动中主动破冰，结交新同学。

☆ 活动评价

活动完成后，每位同学都根据自己在本次活动中的表现进行自我评价，填写活动评价记录单。

活动中我的收获	
自我评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：
同学评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：

