

赢在民大

大学生成长手册

South-Central University For Nationalities



中南民族大学学生工作部

2017年9月



中南民族大学校训石

“笃信好学”，语出《论语·泰伯》——“子曰：笃信好学，守死善道。”寓意忠于信仰，勤于治学，矢志不渝。

“自然”，引自蔡元培先生的箴言——“与其守成法，毋宁尚自然”，寓意中南民大文化传统对自然规律、对本质个性的尊重和宽容。

“宽”与“和”则源自中国古典哲学，所谓“宽宏仁厚”“和谐共生”，是中南民大作为民族院校在处理民族关系、师生关系、学术关系上的办学理念，也是民大人的人文根源。



中南民族大学

《赢在民大——大学生成长手册》编辑委员会

主 任：杨胜才

副主任：姚上海 冉春桃 江 莹 蓝华荣 金小林

哈正利 杨海健 潘泽江

执 编：魏大江

责 编：金 星 姬文辉

目 录

序 言 我的大学梦想

第一章 发现民大

- 第一节 定制你的大学四年
- 第二节 分享我的大学学习
- 第三节 感知多元校园文化
- 第四节 发现各种丰富资源

第二章 成就自己

- 第一节 认识与完善自我
- 第二节 管理与分配时间
- 第三节 一起来头脑风暴
- 第四节 四个方面齐动手

第三章 追求幸福

- 第一节 Your Family
- 第二节 Your Life
- 第三节 Your Team
- 第四节 Your Profession
- 第五节 Your Assignment

第四章 成长案例

序：我的大学梦想

在未进入大学前，你对大学伊始怀着无限的憧憬，迫不及待地想构造大学生活的模样。不如把这些期待和好奇编织成一封寄往新生活的信，写给即将进入大学的自己，把梦想和希冀种进这本手册里，来开启多姿多彩的大学新篇章。

第一章 发现民大

第一节 定制你的大学四年

（一）写给“新鲜人”的你

作为新鲜人，面对学力多元、民族多元、文化多元、个性多元、价值多元的非典型社会，你要面临学习方式、生活方式、思维方式、交往方式等一系列的转变，你准备好了吗？你打开大学的姿势是怎样的？你来民大的第一印象是什么？给你感受最深的是什么？

（二）军训每日一记

十四天的军训是一种独特的体验，汗水中夹杂着喜悦，泪水中掺杂着坚强，每一天的成长都是明显可见的。每天用日记的形式记下来有趣的事情和触心的感悟，等军训结束翻看这些美妙的记录，肯定会为自己漂亮的坚持而鼓掌。

日期_____天气_____心情_____

日期_____天气_____心情_____

日期_____天气_____心情_____

日期_____天气_____心情_____

日期_____天气_____心情_____

日期_____天气_____心情_____

日期_____天气_____心情_____

日期 天气 心情

日期 天气 心情

日期 天气 心情

日期 天气 心情

日期 天气 心情

日期 天气 心情

日期_____天气_____心情_____

（三）你 get 到你自己了吗？

以下是一套自我认同的测试题，你可以在测试过程中引起对自身的思考，适当地寻找自己的方向，接纳自己，探索自己，get 到不同的自己吧！

可以根据自己的实际情况在符合自己的情况的选项中打“√”

	完全不适用	偶尔适用或基本适用	常常适用	非常适用
1.我知道自己是怎么样的一个人				
2.别人对我的看法总是始终如一				
3.我知道自己该怎么生活				
4.我可以肯定某些东西是否合乎道德或者是否正确				
5.大多数人对我是哪类人的看法一致				
6.我感到自己的生活方式很适合我				
7.我的价值为他人所承认				
8.不管周围有没有熟人，我都能自由地成为真正的我自己				
9.我感到自己生活中所做的事情都是值得的				
10.我感到我对周围的人很适应				
11.我对自己是这样的人感到骄傲				
12.人们对我的看法与我对自己的看法差别不大				
13.我感到被重视				
14.人们接纳我				
15.我改变了自己想要从生活中得到什么的想法				
16.我清楚的了解别人怎样看待我				
17.我对自己的感觉始终如一				
18.我很少为了功利的考虑而行动或做事				
19.我为自己是生活于社会的其中一份子感到骄傲				

完全不适用=1 分

偶尔适用或基本适用=2 分

常常适用=3 分

非常适用=4 分

记分方法：选 1 得 1 分，选 2 得 2 分，选 3 得 3 分，选 4 得 4 分，最后将 19 个问题的得分相加。（评分标准以均分 3 分为标准）

（四）少年的少年理想：

漫漫四年求学之旅，时迷茫时彷徨，因此我们需要目标来指引前进的方向。每个阶段都有不同的规划，随着成长而逐渐变化，随着认知而逐渐清晰。我们可以从各个角度（学习、生活、健康、人际、社团、恋爱、财务……）来计划，做我们自己人生的掌舵人。

大一：

大二：

大三：

大四：

第二节 分享我的大学学习

（一）学霸带你玩转学习

在人生中的任何阶段，学习都是我们必备的技能，刚从高中毕业的你一定对大学的学习充满了憧憬，那么让民大各个学院的学霸带你一起来玩转高中学习与大学学习不同之处吧。前方高能，请注意安全。

“原生态放养模式”——化材学院高分子材料与工程 杨同学

高中学习是填鸭式，大学学习是原生态放养。原生态放养下，想要成长，需要最好的环境（人文），最肥美的水草（书籍）。你所处的环境将直接或者间接的影响你对学习的看法，从大方面来说，一个好的校风带来的就是让你积极去学习的力量，再细一点就是一个院一个寝室的同学们，他们的行为也会或多或少的影响你。另一个就是知识的储备，民大的图书馆藏书是相当的丰富，资源就摆在那，除了专业课的知识，还有其它方面的知识也可以涉猎，但是看不看也取决于你自己。

“知识之外的能力”——民社学院文物与博物馆专业 乐同学

大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。所以与高中学习的科目都被固定不同，大学中既有必修课，还有很多辅修课可以选择。我会根据自己的兴趣选择这些选修课，在这些课上我学到了许多书本知识外的能力。就像民族理论与民族政策这个课，就让我了解到了许多少数民族的风俗习惯，作为民族类院校的学生，以后别人向我问起来，我也可以给他们说说不同的民族特色。根据你自己的兴趣去选择辅修课，为将来适应社会工作打下良好的基础。

“自己找到平衡”——经济学院经济学专业 钟同学

大学里参加社团活动或者学生工作，对学习多多少少会有影响，但要学会自己找到平衡。

周一到周五没有课的时候，我会选择去自习室看书。周六周日的话，我也会把大部分的时间用来自习看书。这样就大致抵消了学生会工作的“耽搁”吧，让

学习的时间不受影响。

再分享一句话吧，仰望星空；脚踏实地；顺境不喜；逆境不忧；顺逆交替；宠辱不惊。

这是我做事的一个准则。从大学到现在，没有做过后悔的事情。一件事情，在我选择要做的时候，从来就没有第二个选择。所以一定要把这件事做好。在做不好的时候，没有后悔，顶多是失败，吸取教训。为了实现远大的抱负，离不开很多切实的努力。即使面对挫折，心态也一定要放好。

“明确目标”——生物医学工程学院 陈同学

兼顾学习和学生工作，有时候会感觉到有一些吃力。但是学生会的工作不会一学期都在忙，所以适当调整一下自己的学习方案就好。比如我会在学生会工作忙完之后，再来把自己掉的课程全部都补起来。最主要的就是要学会分配好自己的时间，不要一味地把自己扎到一个方面。

初入大学，我相信应该很多人都会感觉到迷茫吧，没有目标，不知道自己应该怎么走接下来的路。其实我觉得大学里面有个目标是很重要的，可以是学习，可以是学生工作，也可以是任何自己感兴趣的事情，为之付出努力。很多学长学姐都和我说过，不要盲目地过完这四年，不然，你以后会后悔的。

（二）学霸成长史

刘巧兰

2013 级公共管理学院

2013-2014 学年度获得国家奖学金、专业一等奖学金

2014 年获得校第十二届“管理 T 型台”系列比赛之“旅游营销大赛”最佳团队奖

2014 年获得社会调查课程实践优秀成果二等奖

2014-2015 学年度获得国家奖学金、专业一等奖学金

2014-2015 学年度被评为中南民族大学学生工作部（处）优秀先进个人

觅渡觅渡 人生何处

刘巧兰，正如她的名字一样：蕙质兰心。她像是一本书，封面朴实无华，轻轻翻开这本书，可以看到她的专注、虚心、感性和真实。

正确的学习方法

大一的生活，她和所有新生一样，对一切新鲜的事物充满好奇与热情。提到新生在社团与学习之间的矛盾时，刘巧兰也给出了自己的建议：“喜欢什么就去做什么！社团可以扩大自己的交际范围，可以重新认识自己，发现自己，充分展示自己，社团和学生工作会锻炼自己各方面的能力，会得到不一样的经验和磨练。”很多人往往无法权衡好社团和学习的比重。她觉得，在大一这段特殊的时期里社团和学习同等重要。就像她说的，只有在大一才有对新鲜事物的好奇与热情，也只有在大一才有空闲时间花在社团活动上。也许度过了大一就没有那种浓厚的兴趣；也许还存有一股热情，却发现没有时间和精力。其实不必太担心社团与学习的冲突，重要的是学会自我管理，学会合理安排自己的时间，找到适合自己的学习方法。

“别人的学习方式是别人的，适合你的，能为你所用的才是你的。”这是刘巧兰总结的学习之道。她认为学习要提高效率，精益求精。不同的学科要有不同的学习策略，如代数就要反复做题多次巩固，而针对一些较为枯燥的理论性学科，就可以多花一些时间去图书馆看一些有趣的书。用心去发现学术上的问题，课后与老师同学多讨论，能改进自己一些主观性的见解。当无法静下心来专心听一些无

聊枯燥的课程时，她会强迫自己坐在前排听课，一遍又一遍在心里警示自己：集中注意力！专心！专心！下意识地认真听老师讲，跟着老师思路走。正确的学习方法，认真的学习态度，久而久之，知识根深于脑海，这使她在学习中处于不败之地。

在实践中成长

丰富的学生工作和社会实践活动是刘巧兰的另一面镜子。在这面镜子中，可以看到她的认真与执着，虚心与专注，还有奉献与责任。

当提到“海南调研之行”时，刘巧兰的语气中仍然充满着兴奋与留恋。她说那可真是一次毕生难忘的经历：第一次挑战 26 小时的硬座；第一次看到海南美丽的自然风光；第一次被热情的黎族人民灌糯米酒灌到头晕还要坚持工作；第一次遇到 40 年来登陆华南的最强台风威马逊还有第一次与官员面对面采访、与留守儿童进行交流……太多太多的第一次，很累很艰辛，却又十分值得。还记得在与留守儿童交流过程中，一个小男孩非常抗拒与他们进行交流，当自己和成员热情地和小男孩相处时，他表现地很不友好。当时家中的老人当众严厉地责备了男孩，这让在场他们有些束手无措。在交流结束后，成员们积极讨论，站在留守儿童的立场去考虑问题，反复总结。学会针对不同家庭背景、性格各异的孩子，选择不同的方式去和他们交流。

自己也从一次次困难中总结了经验，得到了成长，团队中的成员彼此也建立了深厚的友谊。跟着老师一次次的调研之行，在老师潜移默化的影响下，刘巧兰在老师身上感受到了许多优秀的品质：不仅仅是精湛的学术，更多的是那种勇于尝试敢于探索的精神和一颗永不满足的进取之心。而几次调研也让她深深认识到：一个优秀的团队，最不可或缺的是彼此之间的认可与理解，当然，成员之间不可避免的摩擦也相当重要。大家有着不同的经历、知识结构、性格和年龄，因此成员之间必然有共同点和差异；工作中不仅有分工，更需要有合作。通过不一样的声音才能发现潜在的不足，去弥补、改进，最后一定会达到一种契合。刘巧兰知道：作为团队中的一员，需要认清自己的角色，把团队当作家庭，全身心融入团队。

在大三的时候，刘巧兰选择成为一名大一的班级助理。当初选择时也没有想太多，但在过程中发现作为一名班助并不容易。她有一段时间曾忙于学习，对于

班助的工作有些力不从心。当即有个学弟直言不讳，抱怨她在班助工作上没有尽心尽力。刘巧兰认为当班助最大的困难是想让每件事尽善尽美，但时间与精力往往不够。当时的她，考研准备、学习任务、班级事务、社团组织活动……每天都像是在和时间赛跑。然而选择成为班助却没有任何初衷，她说想做就去做。自己可以像大姐姐一样带着学弟学妹，像亲人一样给予他们一切能给予的，对她来说是一件很幸福的事。那种心情有时甚至十分迫切，太想倾尽一切把所拥有的都给予。“作班助虽然没有明确可见的回报，但那种精神上的回馈已胜过一切有价值的东西。”说这句话时，刘巧兰满是欣慰。这条路上收获颇多，自己各方面的能力都得到了提升，而与各班班助所带学弟学妹建立起来的深厚感情更是十分珍贵。

机会只留给有准备的人

“要有一个属于自己的计划本”，这是她给每一个学弟学妹的建议。从大一开始，她就为自己制定了详尽的计划，事先她会把具体时间内要完成的任务记在小本子上，每完成一件就用笔划掉。日积月累，刘巧兰养成了一个良好的生活习惯，也培养了很强的时间观念。她平时喜欢写笔记，记录生活中的点点滴滴。那些平时记的生活感想成了写作最好的素材，对她参加的几次征文大赛很有帮助，于是也有了最后取得的优秀成果。

刘巧兰说，从来不觉得自己是多么优秀的人，只是多了份准备，幸运地是这些准备恰好换来了回报。

大三的刘巧兰，一边是班级团支书，要处理班级事务，一边忙着考研，紧张忙碌的她仍留在大活管委重心和点石调研两个组织中。她说因为有一种感情一直在那里，像极了孩子对家的感情，一方面是因为舍不得，另一方面也是太想把自己所学到的、所总结的经验给予需要的人。

直接工作、出国留学、自主创业、考研深造……这些都是刘巧兰之前面临的选择，无论是哪一条路，必然都是艰辛的。

在考研这条路上更多的是孤独，但她最终还是毅然决然地选择了这条路。她认为考研去到一个更高的学习平台，她希望自己可以继续知识的海洋里遨游。读研为自己提供更多的选择。她不满足于目前的知识储备，她认为自己还要虚心请教他人，攀登更高的山峰。

除开刘巧兰丰富的简历与“国奖标兵”闪耀的光环，生活中的她爱唱歌、爱

朗诵、爱文学。凡是一切能让自己放松的东西她都喜欢。刘巧兰有时很逗、很感性，阳光活泼、低调虚心，人如其名，蕙质兰心。想一千次一万次不如勇敢地去做一次。而她正是这样，做了自己想做的，并坚持自己所做的。

兰花华丽盛开，期待明日更精彩。

张凯

2014 级计算机科学学院

2014-2015 学年度获得优秀学生专业二等奖学金

2014-2015 学年度获得学习标兵荣誉称号

淡然处事 拼搏人生

记者见到张凯时，他并没有想象中理工男的木讷，即使谈话间有着一些拘谨，张凯的脸上也一直挂着温暖的笑容。

艰苦的高考岁月

高考是一座独木桥，而气势汹汹涌来的却是千军万马，张凯也是那千军万马中的一员。高三的时候，他时常熬到凌晨一两点，早上六点多就爬起来去上早自习。深谙高考重要性的他努力拼搏，不曾轻言放弃。然而高考前的模考失利，打击到了张凯的信心，在最后的复习阶段让他耿耿于怀许久。张凯说自己当时努力地调整自己的心态，希望能用最好的精神状态来迎接高考。

“高考是一个跳板，在这个跳板上蓄力一跃，将进入一个不一样的平台。而新的平台质量如何，还是由自己跳跃的方向和蓄力的程度来决定。”张凯知道：自己的人生一定是掌握在自己的手里。

不一样的大学生活

进入大学这个崭新的环境，生活中很多都有所改变。生活节奏的变化让张凯有些不应，既不像高三那样起早贪黑，也不能像暑假中那样随性与肆意；人际关系的处理也变得更加多样与复杂，面对的不再是高中那个小圈子，而是来自五湖四海、各个民族的同学。对于这些改变，张凯学会调整自己的生活作息，让自己

每天都能用精神饱满的姿态来迎接升起的太阳；虽然自己并不善于交际，但是只要待人真诚，就一定能交到真心的朋友：开心时相互分享，困境里相互支撑。

学习上的变化也十分显著：张凯认为大学老师讲课的速度较快，上课会感到有些吃不消；还有一些学科是全新的概念，刚开始学的时候会比较吃力。对于这些，他投入了更多的时间与精力，多做一些习题去适应解题思路，不断实践让自己对知识的运用更加熟练。

新生大都觉得社团是大学生活里的重头戏之一，张凯也加入了自己感兴趣的社团组织。社团活动精彩纷呈，他曾跟着社团参加活动、开拓视野。但在发现社团生活与学习“撞了车”后，张凯经过权衡利弊，选择退出社团，把自己的重心放在学习上。

为了在新的环境中要清楚自己的目标，做好自己的规划，积极融入新的环境，张凯会列出一张张安排表来调整自己的生活状态，明确自己的规划而不是随波逐流。他的时间安排表通常是对于一整周的安排，张凯认为生活中适当的条理性让他感觉更加舒适，让自己对于未来一段时间的规划更加了然于胸。

为了自己拼搏

高中时候的张凯对于电子类物品有着浓厚的兴趣，当时接触到二极管，他想要制作一台收音机，便查阅相关资料、反复动手，虽然尝试过很多次，但是屡屡失败。虽然这些尝试并没有成功，却更加激发了张凯对于此类电子物品的兴趣。也是在兴趣的强烈指引下，张凯填报了现在的专业。

在大学学习的过程中，张凯也遇到过不少阻力。大一时跟着同学一起玩网游，学习成绩因此受到了影响，张凯发现问题后，考虑到学业与前途，便咬牙卸载游戏。不过事情并没有这么顺利，他经过了几次重新安装与卸载游戏的反复纠结。不过在一次次的纠结与尝试中，张凯渐渐学会理智地处理此类问题。即使还会面临诱惑，张凯在动摇中，下定了决心：要对自己负责，要学会专注于重要的事情。

在课程学习中，学习内容由浅入深，张凯起初有些掉以轻心，但随着对学习内容认知的深入，他开始投入大量的精力。有时整天在实验室与宿舍间来回跑，长时间面对屏幕处理各种各样的数据，“上了大学，该熬夜还是要熬夜，一些关键时候，熬到晚上一两点都没有什么好奇怪的。”张凯回忆起当时的投入与付出，并没有表示出疲惫或抱怨的神情，对于学习上的辛苦，张凯早已把它当成大学生

活的一部分了。

学习之余

张凯是一个随和的人，虽然跟不熟悉的人在一起话不太多，但在和舍友、同学的相处中，他常常是那个给大家带来欢乐的人。张凯说自己不愿意只做一个就知道学习的狂人，平时也喜欢参加班级的集体活动，在一次森林公园中的班级聚会，他跟同学们一起在湖面上划船、嬉戏玩耍，呼吸着清新空气，将学习的辛苦与疲惫抛到脑后。张凯说自己也十分珍惜学习之余的惬意活动。

网球也是张凯放松自己的方式之一。网球场上，全神贯注地盯着疾飞的球，在底线上疾奔，不停地挥拍、击球，每一击都是力量与速度的体现。大汗淋漓，运动的快感占据了大脑，似乎能听见全身的毛孔都在欢快地呼吸。这样的他，不仅是那个埋头在实验室中忙碌的张凯，更是一个在阳光下激情澎湃的人。

令人惋惜的遗憾

张凯在大一的时候曾有机会争取重庆大学交换生的名额，但当时的他担心有些手续过于麻烦，便没有太放在心上。后来想起来，他觉得自己考虑地不够周全，每每想起这件事情，张凯还是会在心里叹口气。

这一次，与国家奖学金失之交臂也是张凯的遗憾。因为他课外实践的分數过少，以至于综合素质评定的排名稍稍落后。张凯希望在接下来的一年里好好做实验，争取明年拿个省赛奖项，权衡好在实验室和专业课程学习上的时间，尽量做到互不影响，共同发展。

同时，张凯劝勉民大的大一新生们：大一时候就应该树立信念和目标，不要过于迷茫，不要在自己的人生道路上失去方向；还要有一种舍弃的精神，那些不重要的东西该抛时就应该抛了，而有的机会失去了就很难重新得到了，该争取的就要努力去争取。

更多民大学霸人物、风云人物敬请关注中南民族大学学生资讯集团 COSA 杂志社微信公众号。



（三）感知多元校园文化

这里是感知多彩民族文化的触角，这里是提升综合能力的平台，这里是梦想起航的地方，这里是青春昂扬的舞台。这里是大学的亮点，也是你人生的底色。来吧，让我们从这里走向未来！

学生工作部（处）成长平台

（一）学生资讯集团

【点石学生信息调研中心】点石学生信息调研中心成立于2011年4月，作为学校创新载体之一，团队以服务学校和师生为出发点，以全面提高大学生的思想政治教育时效性和针对性为宗旨，通过大学生自主调研，培养学生活跃的创造性思维、科学的工作态度以及协调合作的团队精神，为学校相关工作开展提供数据参考，推进学校学生工作有效、和谐发展。

【月芽影像工作室】月芽影像工作室是创业型学生团队，旨在培养摄像、摄影、音效、非线性编辑、导演、表演、剧作、制片和广告策划等影像、影视和广告方面的专业人才，为我校在以上方面感兴趣的同学提供学习和交流的平台，通过拍摄制作校园教育题材短片、公益类短片和校园微电影等提高我校同学的思想道德素质，推动校园文化建设。



【学生工作通讯社】学生工作通讯社由采编部、外宣部、摄影部、宣传部、办公室五大部门构成。团队主要负责学生地带的资讯和视觉版块、学工在线专题教育稿件更新，负责学生工作各类新闻采编、团队微信日常运营、对外宣传等。



【新微社群】新微社群是新浪微博下属校园渠道团队，专业于新媒体微博运营与管理。现设有中南民大每日一拍、新微社群、中南民族大学微校园、中南民族大学粉丝团四大微博账号，共计微博粉丝量达 2 万，是民大最具影响力的新媒体运营团队之一。



【比特工场】我们是一个热爱梦想有态度的校园互联网团队。服务、创新、成长、快乐是我们的团队理念，用设计和代码实现想法是我们的日常。我们一次又一次改变了民大的生活方式，大家的肯定是我们前进的动力。青春有态度，比特欢迎你的加入。



【COSA 杂志社】“COSA”取自学生工作通讯（CORRESPONDENCE OF STUDENT AFFAIRS）英文的简写，为学生工作部（处）旗下学生资讯集团八大团队之一，民大发行量最大、最接地气、最受欢迎的校园杂志。COSA 杂志社拥有专业的文字编辑、美术编辑和摄影记者团队，是一本全程由学生策划设计撰写发行的优秀杂志。《COSA》杂志为双月刊（目前已出版 93 期），免费对校内所有师生发放，同时协助承办中南民族大学“共度大学好时光”优秀标兵报告会，采访来校举办活动的名人。



【叁壹策划工作室】以活动整体策划、宣传、执行为方向，主、承办校内及各高等院校组织和社团规范性部门的对大学生有教育意义的活动。承担“国奖标

兵访谈会”等大型学生教育系列活动的策划和实施；是学生资讯集团对内、对外开展活动的中坚力量。叁壹的作风是：稳中求新、追求卓越，以诚信负责、细致周到；培训组织、宣传、协调、策划等方面突出的复合型人才。



【资讯民大】为中南民族大学首家微信非官方公众平台，创立于二零一三年。创立初期以学生工作部（处）学生资讯集团七大团队为基础成立微信“资讯民大”项目组。旨在通过新媒体技术实现校园便捷式生活，为民大师生服务，建立高校学生信息服务型平台，努力成为民大最受欢迎的信息服务平台。



（二）特色团队

【少数民族骨干训练营】2013 年成立首期少数民族学生骨干训练营，把培育和践行社会主义核心价值观与加强对少数民族学生骨干的思想政治教育相结合，建立了教育引导、交流实践、成长发展的培训体系，目前已经培养少数民族大学生骨干 40 多人，被誉为少数民族精英人才的摇篮。主要品牌活动有少数民族美食文化节、茶马古道民族文化节等。

【自强社】新长城中南民族大学自强社成立于 2016 年 4 月，社团秉承“笃信好学，自然宽和”的校训，始终坚持“传递社会关爱、锻造自强之才”的宗旨，培养社员高尚品格、提高社员自强能力，积极组织校园爱心文化建设，开展支教义工活动，发扬义工精神，帮助社会弱势群体，服务家庭经济困难学生成长成才。我社已成为爱心超市、爱心宿舍等公益活动的带头人。

【阳光工作室】成立于 2015 年 3 月，以家庭经济困难学生的成长成才和个性发展为导向，依据学生家庭经济困难情况、个性特征、综合素质等，构建完备的学生帮扶、发展体系，制定个性化资助包和教育引导措施，引导他们自主设定

发展目标和行动规划，实现以经济支持、精神培育、能力提升为目标的全功能立体资助，通过体验类、实践类、提升类等培训项目，来帮助学生实现全面发展。

【熙力教练工作室】成立于 2015 年 1 月，致力于将教练技术引入学生发展辅导工作，是我校推进辅导员工作专业化、职业化建设的新思路、新举措。教练技术的深入推广和应用，一方面为辅导员提供了一套系统、专业的辅导理念和工具，另一方面有利于辅导员在增强业务能力的同时，促进个人职业发展、提升生活幸福指数。工作室主要工作内容包括两个方面：一是为学生提供生涯辅导咨询；二是面向辅导员、班主任群体提供“教练技术”推广、培训，搭建学习研讨平台。



【放心去飞团队】由心理健康教育中心指导，致力服务于本校同学们的心理成长发展。通过协助心理健康教育中心开展心理辅导工作坊、心理调查、知识宣传、专题讲座和主题活动，和同学们一起体验心灵的成长、人格的成熟，负责运营“双塔心语”微信公众号。



【信息分析团队】学生信息分析团队是基于大数据背景和网络化管理背景，依托学工部、教务处、招就处、现代教育技术中心等职能部门提供的关于学生的各类数据，利用数学建模和数据挖掘等方法，结合教育学理念，分析运用大数据，对学生教育管理进行问题分析、数学建模、系统研发等的实践平台，为学校教育管理服务决策、学生成长成才提供科学依据。目前团队包含行为界定与问题研究小组、数学建模小组和秘书综合小组。

党委宣传部记者团

中南民族大学党委宣传部记者团是在校党委宣传部直接领导下，由政治思想过硬、作风正派、纪律性强，热爱新闻宣传事业，并具有一定理论水平和相应特长的在校大学生组成的学生组织，下设综合部、外宣部、新闻网、采写部、摄影部、广播台、电视台、双塔 daily、新媒体部、焦点网络等部门。主要活动有毕业生论坛和“新闻之梦”采访报道大赛等。

【新媒体部】是在党委宣传部记者团领导下由热爱宣传思想工作并熟练运用多种新媒体的在校大学生组成的学生组织。由《微·众》电子杂志、中南民族大学官方微信平台、中南民族大学官方微博、创意网宣组成。

【《微·众》电子杂志】隶属于民大党宣记者团下，是一本面向在校大学生，力主用独特的视角创造出不一样的校内电子杂志。通过文字表达出学生自有的思想，汇集思想碰撞出独树一帜的校园文化。

【官方微信平台】是致力于为校内外师生提供校园资讯、相关查询功能以及满足师生文化精神需求的生活栏目，搭建全校师生信息共享、互联互通的便利校园文化交流平台，提高广大师生对校认同感和参与度的微信公众平台。

【电视台】负责学校重大事件和新闻的拍摄制作工作，同时播放或转播中央台、省台的新闻、电影、电视片等重要节目。拥有齐全、先进的采编设备，其独立展示作品的空间有：新闻网“视频新闻”栏目、学术交流中心前 LED 大屏幕和电视台官方网站，倾力打造校内宣传第一视频媒体。

【焦点网络】成立于 2009 年，其前身是有 8 年历史的民大在线技术部，现有运营、前端开发、程序开发、视觉设计方向四个部门。团队坚持“激情，缔造，完美”的理念，以“打造高校顶尖 WEB 技术团队”为目标，是一个充满激情，拥有创造力与活力的团体，拥有多年的网站运营管理和开发经验，也是目前校内最具影响力的 WEB 开发团队之一。

【双塔 Daily】是集原创文学、文字与图片深度报道、英文新闻与专题为一体的综合性网站。网站立足于校园生活，以大学生视点进行思考与创作，发掘潜力。无论你是诗人，是文学青年，或是思想者，是立志高分过四六级学霸，你都能在这里找到志同道合之士，来双塔，让我们共同发现更优秀的自己。

【摄影部】主要负责民大新闻所有的图片采编工作，为学校网站及校报提供新闻图片，是目前校园媒体中最强的摄影团队。在中南民族大学新闻网“图说民大”栏目中，拥有独立的摄影作品展示空间。透过镜头看大学生活，我们始终追求——用镜头影像民大，用镜头记录我们的时代！

【新闻网】伴随校庆五十周年而生，经过十四年发展，现已成为集文字、图片、视频为一体的大型校园网络新闻报道平台。其下设民大要闻、综合新闻、院系采风、人物、视点等多个栏目，涵盖各个院系、各种类型的新闻报道。负责学校新闻事件采写、重要人物采访、校园热点事件深度报道等内容。

【综合部】主要负责各部门与领导老师之间协调，协助团长做好记者团的内务管理以及活动策划、专题策划和美工设计等工作。于2013年10月进行了部门重组，现在分有综合管理组、财务管理组、专题策划组、美工组四个工作组，主要承担记者团的日常管理、协调和服务工作。

【采写部】是民大最权威的纸质新闻媒体——《中南民族大学报》的采写部门。她拥有着专业新闻采编队伍，集合众多优秀校园记者，在校报编辑部、网络编辑部相关老师的指导下开展新闻采写工作，主要负责为校报、新闻网、广播台等校级媒体提供新闻稿件。

【广播台】成员分为编辑与播音两种：编辑编制稿件，制作音频；播音通过声音，传达文字。正所谓民大广播的宗旨：用声传情，以情动人。其中，每项节目都采取编辑负责制。每年学校的各大型晚会均有很多台胞参与主持。四年的青春，你来过，便不会忘记。用文笔书写情意，用声音传播个性。民大广播台是你青春的舞台。

【外宣部】负责对外宣传工作和报道我校改革发展的举措、成就及校园风貌，并通过搭建这一新闻实践平台，给我校热爱新闻工作的学生提供更多新闻实践机遇。外宣部成员由一批思想政治过硬、吃苦耐劳、热爱新闻事业的学生组成，至今已在《光明日报》、《中国民族报》、《中国教育报》、《长江日报》等各级媒体上发表稿件千余篇。



团委成长平台

【青马工程】：中南民族大学高级团校“青年马克思主义者培养工程”（简称“青马工程”）培训班，由共青团中南民族大学委员会的指导，每年面向全校选拔 30 位志向服务基层的优秀大学生，培训周期一年，实行“培训+实践+调研”三位一体的培训方式，重点实施暑期担任洪山区社区挂职主任助理实践项目，帮助学员了解基层、提高实践能力。累计培养校级学员 100 余人，累计输送湖北省“青年马克思主义者培养工程”学员 9 人，涌现出“全国大学生创业英雄”蔡绍硕、“中国大学生自强之星”马晓岸、“全省优秀共青团员”胡钊、“全省百生讲坛——学习习近平系列讲话金牌主讲人”夏依旦等优秀学员。

【洪星连志愿服务队】：中南民族大学“洪星连”志愿服务队由共青团中南民族大学委员会指导、开展高校与社区结对共建活动的志愿服务团队。结合社区实际需求，发挥民族院校优势及学院专业特长，常态化开展生态环保、文化艺术、动物保护、儿童关怀、支教助学、扶老助残或其他特色志愿服务活动。目前我校已有 20 个学院、5 支校直属志愿服务队与洪山区 20 余个社区达成全面协议，累计开展活动 210 余次，受益人数达到 10000 余人次，在丰富社区居民生活、弱势群体关爱、民族文化传播、提高社区整体工作水平等方面做出了积极贡献，荣获 2015 洪山区区校结对共建“十佳团队”、“十佳项目”、“十佳志愿服务个人”等荣誉。每年暑假“洪星连”面向全校选拔志愿者在洪山区部分社区任职社区主任助理，集中开展为期一个月的挂职锻炼。通过组建重点团队和实施专项计划建立起规范的志愿者服务团队，围绕“民族团结进步创建进社区”主题，在街道、社区广泛开展具有民族特色志愿服务活动。



【西部计划】：大学生志愿服务西部计划，由团中央、教育部从 2003 年开始实施实施，财政部、人社部给予相关政策、资金支持。按照公开招募、自愿报

名、组织选拔、集中派遣的方式，每年招募一定数量的普通高等学校应届毕业生或在读研究生，到西部基层开展为期 1-3 年的教育、卫生、农技、扶贫等志愿服务。我校“西部计划”招募工作于每年 5 月进行，选派优秀毕业生前往祖国西部开展 1-3 年志愿服务工作。我校西部计划志愿者授予优秀毕业生称号，累计已选派一百多名“西部计划志愿者”前往西部七个省市从事西部基层工作，受到当地群众欢迎。



【研究生支教团】：中国青年志愿者扶贫接力计划研究生支教团是由团中央、教育部联合组织实施的青年志愿者扶贫接力计划全国示范项目。每年 9 月，按照“公开招募、自愿报名、择优选拔”的方式，招募一批具备我校推荐免试硕士研究生资格的应届本科毕业生和部分在读研究生，到西部地区县级以上（西藏、新疆除外）中小学校开展为期一年的教育教学工作。招募对象为符合教育部有关推免工作政策文件规定，具备推荐本校免试硕士研究生资格的应届本科毕业生及在读研究生；具有较高思想政治素质和较强专业能力，有奉献精神和志愿服务经历，身心健康，能胜任扶贫支教工作；具有志愿服务和学生干部经历者同等条件下可优先选拔。支教团成员可免试攻读我校研究生，服务期保留入学资格，服务期满返校继续攻读本校研究生。



【高原书屋】：“高原书屋”由我校研究生支教团与西部计划志愿者共同在祖国最西部西藏地区建立，每年建立一个书屋。2014年6月1日，首个高原书屋建成，受益人数3000余人，受益资金约17000元，共计图书2500余册和书架2套。现已建成两个书屋，并开展与阅读为主题的志愿服务活动。“民大书香伴格桑-高原书屋”是西藏山南地区首个官方认可的示范落成点，受到社会各界广泛关注。

【伴飞计划】：中南民族大学少数民族大学生牵手武汉民族中小学生学习成长“伴飞计划”于2012年由共青团湖北省委、武汉市教育局以及中南民族大学共同启动，本着发挥民族高校资源优势、弘扬志愿服务精神的宗旨，针对武汉市八所民族中小学实际需求，开展民族文化知识普及、少数民族学生城市适应与成长成才等志愿服务活动。累计开展志愿服务时长3万小时，参与的志愿者人数超过1500人，人均服务时长达20小时，直接受益师生3000人。2015年获得第二届中国青年志愿服务项目大赛银奖和阿克苏诺贝尔中国大学生社会公益奖银奖等称号。

【案例】1 玛利亚 “全国民族团结模范先进个人”

玛日耶姆古丽·吾布力喀斯木，维吾尔族，曾任中南民族大学生命科学院团总支书记兼辅导员。她在担任503名本科生辅导员的同时，主动承担全校424名新疆籍学生的教育管理，每年举办新疆籍学生“学习经验交流会”和“就业、考研指导交流会”、“疆藏学生公务员培训会”等活动；她利用业余时间，在西藏中学和东湖中学对藏族内初班、新疆内高班学生开展讲座20余次，宣讲民族团结和民族政策；她担任“少数民族学生骨干训练营”特约辅导员，开办了“好巴郎工作室”，致力服务边疆少数民族学生和小少数民族学生，努力培养少数民族学生中的领袖和骨干。她时时处处以实际行动宣传民族团结进步，多次参加民族团结进步创建活动，先后受到原全国政协副主席阿不来提·阿不都热西提、原全国人大副委员长司马义·艾买提、湖北省委书记李鸿忠的高度评价和赞扬。

【案例】2 马晓岸 “中国大学生自强之星”

马晓岸是一名土家族小伙子，致力于志愿服务和社会公益，曾获中国青年志

愿者优秀个人奖、2012 年第六届“湖北青年志愿者优秀个人奖”、2012 年“中国大学生自强之星提名奖”、2013 年“中国大学生自强之星”、2014 年“第九届中国大学生年度人物”提名奖，获湖北省“优秀共青团员”和“全国十佳支教老师”称号。从 2007 年红安初次支教开始，马晓岸连续 8 年组织志愿者赴贫苦地区、偏远山区、地震灾区、革命老区支教、调研，在汶川、玉树、宁夏、贵州、黄冈、五峰等地都有他活动的身影。近期，他组织湖北、贵州 10 所高校学子为利川白血病女孩献爱心，募集 23000 元善款。8 年来，他募捐到善款近 30 万元，被赞“最美研究生”。人民网、凤凰网、新浪网、长江日报、长江商报、楚天都市报、武汉晚报等国内 10 多家媒体先后报道过马晓岸志愿服务的先进事迹，将他的爱心正能量向社会广为传递。

【案例】3 德吉群藏 “中国大学生年度人物”

德吉群藏，女，藏族，文学与新闻传播学院 2007 级本科生。2010 年 4 月 14 日，青海玉树发生了 7.1 级地震。她在得知家乡地震之后，立即向学校请假，连夜赶赴青海西宁，开始志愿服务工作。昔日美丽的故乡变成了一片废墟，亲人在地震中遇难，家中房屋倒塌，但她仍忍住眼泪坚守在志愿者岗位上，为群众做饭，发放救灾物资，抽空给附近的孩子补课，同时还成为了《武汉晨报》的特约记者，让群众在第一时间了解到灾区的最新情况。毕业后德吉群藏放弃了进青海电视台的机会，毅然选择回到玉树做一名普通的人民警察，为家乡的发展继续贡献自己的力量。

【案例】4 葛上卿 “中国青年志愿者优秀个人奖”

葛上卿，汉族，中共党员，中南民族大学本科学生，曾任校学生会主席、校青年志愿者协会主席、湖北省全球基金艾滋病防治项目组长。成绩优异，获国家奖学金；热衷于科研创新，在中文核心期刊发表学术论文 2 篇；积极参加社会实践，四年累计志愿服务时数超过 2000 小时，前往青海普氏原羚保护站、科尔沁沙漠、汶川灾区等七省二十多个地区开展包括环境保护、灾后重建、弱势群体关怀、大型赛事、民族团结宣传等领域的志愿服务，组织省级以上志愿服务活动三十余次，先后荣获第九届中国青年志愿者优秀个人奖（中国志愿服务领域最高

奖)、全球青年服务日优秀志愿者、湖北省优秀志愿者、湖北省社会实践先进个人、武汉市优秀志愿者、洪山区志愿服务明星个人等荣誉称号;作为中国青年代表团成员前往日本、德国交流访问。

【案例】5 陆居权 全国优秀共青团员、中国大学生自强之星、长江学子

陆居权,侗族,出生在湖南省一个偏僻的小山村,2006 年他参加了人生中的第三次高考并被我校录取。2011 年,考入我校公管学院攻读硕士学位。2006 至今,创立上海建承企业管理咨询有限公司、湖北智点道人力资源咨询有限公司、苏州融资实业有限公司。公司发展备受瞩目。楚天都市报、中国青年报、《人民网》、《搜狐网》、《腾讯》、《新浪网》等几十家媒体关注报道。《楚天金报》以《27 岁“猎头王”从猎人到猎企业 3 年猎回 2000 万元》为题报道。2009 年,时任团中央书记陆昊到湖北青年企业孵化器调研考察,并参观上海建承企业管理咨询有限公司武汉分部,对陆居权的创业给予了充分肯定。

大学生艺术团

中南民族大学大学生艺术团成立于 1981 年（以下简称大学生艺术团），是直属校团委的专业性学生文艺团体。目前，大学生艺术团已建设成为包括舞蹈团、天乐合唱团、管弦乐团、楚之澜民乐团、月亮化石剧团、主持人团、京剧团在内的综合性文艺团体，涵盖预科、本科、研究生 500 余人。我们的宗旨：加强校园文化建设，有效实施大学生素质教育，促进全校文化艺术水平的提高，培养具有深厚专业功底和较高艺术水平的高素质文艺人才。我们的目标：争创一流综合性大学生艺术团，将艺术团建设成为我校学生艺术实践的阵地、艺术素质教育的基地和对外交流的窗口。

【舞蹈团】是大学生艺术团中成立最早的一个分团。经过 30 多年的发展，已经成为了艺术团的领头军、排头兵。以丰富学生生活、引导校园文化为目标的舞蹈团吸引着越来越多热爱舞蹈、热爱艺术的学子加入，在校团员有 90 人。舞蹈团排演剧目以中国民族舞民间舞和现代舞为主，团员接受包括舞蹈基本功训练、舞蹈排练、舞蹈理论等专业性科目的学习与培训。经过几代团员的努力与追求，舞蹈团在全国及省市比赛中屡获佳绩，成为全校的文艺中坚力量。

代表作：《南京亮》、《那里》、《狼图腾》、《葡萄熟了》、《水姑娘》

【声乐团】天乐 TIANYUE 合唱团是校大学生艺术团分团之一，现有团员 50 余人。合唱团现为中国音乐家协会合唱联盟会员团队，并聘请指挥家朱步熹老师、田晓宝老师、高伟老师担任艺术顾问。从青歌赛惊艳亮相，到香港北京摘金夺银，成立至今天乐合唱团先后获得多个大型比赛奖项。每一个音符见证 TIANYUE 点滴成长足迹，每一支乐曲镌刻 TIANYUE 奋斗乐章。

代表作：《Lacrymosa》、《青春舞曲》、《橄榄树》、《渔阳鼙鼓动起来》、《Just the way you are》等

【交响乐团】交响乐团成立于 2005 年（前身为大学生军乐团）。经过短短八年的努力，乐团现今已发展成为一支编制较为齐全、设备良好、训练有素的乐团，能演奏三、四十首中外名曲，参加过湖北省大学生艺术节等多项演出，是武汉市优秀的乐团之一。

代表作：第一交响序曲《第九交响曲“自新大陆”第四乐章》、《阿莱城姑

娘组曲》、《第四十交响曲》、《阿甘正传》、《幽灵公主》等

【月亮化石剧团】月亮化石剧团成立于 1998 年，是一个通过演绎戏剧来提高演绎者和受众群体文艺素养的大艺团分团。名字中的“月亮”意喻浪漫，象征剧团艺术创作上丰富的想象力；“化石”意喻永恒，象征对戏剧真挚热爱和对艺术的无限追求。

代表作：《北平深秋》、《额吉》、《阿娅》

【民乐团】楚之澜民乐团成立于 2003 年。为丰富在校大学生课余生活，活跃校园艺术氛围为宗旨，参加承办了校内各种大型文艺晚会，并担任学校接见外宾和学校重大活动等表演，深受广大师生好评。民乐团将不断发展创新，以更专业化为目标，积极对外发展，为使之成为湖北省内较有影响力的学生团体而不断努力。

代表作：《欢腾的日子》、《瑶族舞曲》、《二泉映月》、《春节序曲》、《浮生掠影》、《卷珠帘》等。

【主持人团】大学生艺术团主持团成立于 2011 年，是大学生艺术团中一支年轻而富有活力的队伍。大学生艺术团主持团现负责学校或学院各类型晚会、比赛、典庆活动、讲座和会议的朗诵和主持工作。拥有大型的演出、精彩的表演、定期的培训和互动的交流。主持团在不断的发展中，本次所有专场主持都是由该团负责，今后也将为大家带来他们自己的专场表演。

【京剧团】京剧团是 2014 年成立的团队，吸收全校掌握或热爱传统戏曲、特色乐器等特殊才艺技能的学生加入大学生艺术团，为传统文化和特色文艺的校园传播及发展提供平台。

各学院品牌活动

【法学院】

- (一) 12.4 法制宣传日活动;
- (二) 3.15 消费者权益保障日活动;
- (三) 法霁之光系列活动——
 - 1) 班级风采大赛;
 - 2) 模拟审判(法研负责);
 - 3) 法制进校园宣传活动(青协负责);
 - 4) 提案大赛(团总支负责);
 - 5) 毕业生晚会;
 - 6) 四六级趣味拼写大赛。

【文学与新闻传播学院】

- (一) “新生杯”系列赛事——
 - 1) 主持人大赛;
 - 2) 书画剪纸大赛;
 - 3) 寝室文化大赛;
 - 4) 辩论赛;
 - 5) 篮球赛;
 - 6) 知识问答竞赛;
- (二) “四月季风”系列赛事——
 - 1) 十佳歌手大赛;
 - 2) 朗诵大赛;
 - 3) 摄影大赛;
 - 4) 创作大赛;
- (三) “两会”——
 - 1) 迎新晚会;
 - 2) 毕业生晚会;
- (四) DV 大赛;

（五）毕业生交流会。

【美术学院】

艺术节——

- 1) “民大艺风”主题画展；
- 2) 化妆舞会；
- 3) 涂鸦大赛；
- 4) 艺术集市。

【民族学与社会学学院】

（2015-2016 学年度第二学期活动汇总）

（一）勤工 DIY；

（二）“民社风采汇”系列活动——

- 1) 历史知识竞赛；
- 2) “十佳歌手”；
- 3) 趣味运动会；
- 4) 博物馆讲解大赛；
- 5) 社会问题分析大赛；

（三）毕业生晚会；

（四）“班风团风”展示。

【外语学院】

（一）文化艺术节——

- 1) 开幕式晚会；
- 2) 成材主题报告会；
- 3) “重温经典”名著演绎大赛；
- 4) “世界青年报”主题手抄报征集活动；
- 5) 闭幕式晚会；

（二）青协活动月；

（三）创安活动月；

（四）团学活动月；

（五）勤工活动月。

【经济学院】

风采杯系列活动——

- 1) 民族知识竞赛;
- 2) 民族团结海报设计大赛;
- 3) 民族团结趣味运动会;
- 4) 经济热点高峰论坛;
- 5) 职场精英挑战赛;
- 6) 英语嘉年华。

【管理学院】

- (一) 管理 T 型台 绘声绘演;
- (二) 职场新锐挑战赛;
- (三) 校园调研挑战;
- (四) 企业沙盘模拟挑战赛;
- (五) 人在旅途;
- (六) “一站到底”;
- (七) 百度百科知识竞赛。

【公共管理学院】

公管杯系列——

- 1) 体育节;
- 2) 毕业生系列活动: 毕业生趣味运动会、毕业生联欢会、毕业生捐赠会。

【教育学院】

“大学之道——科学与人文素养提升”系列活动——

- 1) “敬业乐群”素质拓展;
- 2) “博习亲师”教师风采大赛;
- 3) “论学取友”创意舞会;
- 4) “离经辨志”心理知识竞赛。

【马克思主义学院】

“导航杯”实践教育活动节——(子赛事)

- 1) “两会观察”案例分析大赛;
- 2) “时事我来讲”大赛 ;
- 3) “大城、小事、温暖”主题摄影大赛;
- 4) “践行社会公德，我们在行动”——大学生创意主题社会实践策划大赛;
- 5) “红色经典诗文赏析”大赛;
- 6) “绿色理念，美丽中国”演讲大赛。

【计算机科学学院】

点击空间系列活动——

- 1) 寝室文化节;
- 2) 微视频大赛;
- 3) 班级形象设计大赛;
- 4) 志愿服务活动月。

【数学与统计学学院】

魅力数学系列活动——

- 1) 趣味闯关;
- 2) 毕业生晚会;
- 3) 创新公益挑战赛;
- 4) 优秀团支部风采展示大赛。

【电子信息工程学院】

(一) 求真杯系列活动;

(二) 读书月活动。

【生物医学工程学院】

畅享季系列活动——

- 1) 党团知识竞赛;
- 2) 演讲比赛;
- 3) 多媒体设计大赛;
- 4) 软硬件设计大赛;
- 5) 书画大比拼。

【化学与材料科学学院】

（一）“无限元素”科技文化节——

- 1) 名师讲坛；
- 2) “传扬活化石精华”——化材成语大会；
- 3) “化学总动员”趣味知识竞赛；
- 4) “我们的寝室我们的家”寝室楼及寝室布局设计大赛；
- 5) “多彩化材 动感舞姿”健身操大赛；
- 6) “论道，立异，蜕变”主题演讲比赛；
- 7) 优秀毕业生典范论坛。

（二）毕业生晚会。

【资源与环境学院】

世界环境日及相关活动——

- 1) 环保服装秀；
- 2) 魅力星生歌手大赛；
- 3) 寝室文明评比创建；
- 4) 优秀毕业生经验交流讲座。

【生命科学学院】

（一）生如夏花系列活动——

- 1) 迎新晚会；
- 2) 扫盲舞会；
- 3) 植物学寒假暑期实践活动；

（二）科技之光创新文化节。

【药学院】

“百草之约”科技文化节系列活动——

- 1) 心理主题手抄报比赛；
- 2) “两会”“安全”知多少；
- 3) 药学主题辩论赛；
- 4) “百草堂”专业展评比；
- 5) 团支部风采大赛。

【预科教育学院】

“民族杯”系列活动——

- 1) 五大球比赛：篮球赛、足球赛、羽毛球赛、乒乓球赛、排球赛；
- 2) 书法剪纸绘画大赛；
- 3) 寝室文化大赛；
- 4) “我为民族代言” PPT 展示大赛；
- 5) “我为民族代言” 手抄报评比；
- 6) “我为民族代言” 名歌大赛；
- 7) 主持人大赛；
- 8) “伴飞” 项目；
- 9) “少数民族言语” 能力展示；
- 10) “爱我中华·兴我中华” 演讲比赛；
- 11) “言民族文化·扬预科精神” 英语演讲比赛；
- 12) “预科梦·中国梦” 征文大赛。

【体育学院】

运动会暨校精英邀请赛

【音乐舞蹈学院】

- 1) 迎新节目汇演
- 2) 毕业成果汇报
- 3) 迎新春

提醒小贴士：各学院会根据每年实际情况，调整相关活动策划，详情请关注各学院网站等媒体。

中南民族大学校学生会

中南民族大学学生会，是在校党委的领导下，校团委的具体指导下和帮助下的自我教育、自我管理、自我服务的全校性学生群众自治组织，维护和发展全校学生的合理利益，努力繁荣校园文化，不断为全校学生的成长成才提供优质服务。校学生会以“自我服务、自我管理、自我教育”为工作方针，以“全心全意为全校师生服务”为工作宗旨，秉承“以学生为本”理念、坚持“改革创新”精神，独立自主的开展工作。中南民族大学学生会机构设置主要有：主席团、秘书处、提案执行工作委员会、学术工作委员会、宣传工作委员会、文艺工作委员会、体育工作委员会、生活与权益保障工作委员会、勤工助学工作委员会、对外联络工作委员会、学生社团工作委员会。

【主席团】负责全面主持学生会工作，指导各基层学生会；领导校学生会各委员会的工作，指挥、监督并检查各委员会工作；统筹管理学生会日常事务、大型活动和人力调配。

【秘书处】协助主席团管理校学生会内部日常事务；完成校学生会各种文字材料起草、归档、整理和下发；拟定各项规章制度；负责学生会内部人力资源管理。

【提案执行工作委员会】负责整理收集我校团学代表的提案；定期召开学生代表意见座谈会议，了解和收集学生在学务学术类、生活服务类、安全自律类、创新实践类，文体活动类方面的问题；针对相关问题进行调研，及时向相关部门反映并解决，定期向全校学生进行反馈。

【学术工作委员会】负责组织学生或参与校内外各级各类学生学术活动和社会实践活动；为学生提供学术体验机会和学术交流平台，引领广大学生建设良好学风，不断浓厚学生层面的校园学术氛围。

【宣传工作委员会】负责宣传学生会动态，对外展示学生会风貌；负责中南民族大学学生会官方微信，中南民族大学学生会官方微博的建设及维护，为广大同学提供信息与公共服务；为校学生会各项活动的开展提供有力的宣传。

【文艺工作委员会】负责组织参与校内外各级各类文艺活动；普及文艺知识，倡导高雅艺术进入校园的艺术氛围，丰富校园文化生活；全面提高广大学生的艺

术修养和审美情趣。

【体育工作委员会】负责组织或参与校内外各级各类体育活动；营造浓厚的体育运动氛围，倡导大家课余时间积极进行体育锻炼。

【生活与权益保障工作委员会】建立健全并管理楼栋管理委员会及伙食管理委员会，搭建学校与学生间的沟通桥梁，培养和引领大学生维权意识；负责宿舍文化建设，解决公共设施维护等基本生活问题。

【勤工助学工作委员会】负责协助校团委、学生会及勤工助学中心作好学校勤工工作；组织或开展有益于培养学生勤俭节约、艰苦奋斗精神及提高同学参与勤工活动积极性的各类活动。

【对外联络工作委员会】负责代表学生会进行对外交流活动；加强我校与外部的联系与交流，为我校学生活动的开展提供外力支持；负责同兄弟院校的联系工作，定期进行信息联系和互访活动。

【学生社团工作委员会】负责在册校级学生社团的管理，规范学校社团组织；做好社团活动审查和社团干部的监督、管理和考核工作，组织进行社团干部换届、评优，年审；鼓励和引导各类社团开展有益于广大学生及社团发展的活动。



社团联展

【化学实验创新协会】：化学实验创新协会以学习化学知识、锻炼操作能力为目的，以宣传化学理念为主要任务。利用我们已掌握的化学知识，对内促进彼此学习和交流，对外让全校师生进一步认识化学，了解化学，热爱化学，改变以往对化学的偏见。在校内外形成人人爱化学，人人尊重化学的良好氛围。协会成立于 2006 年，并于上一年度荣获民大最权威社团称号。



【未来管理者协会】：未来管理者协会(Future Manager Association)是中南民族大学的一个知名学生团体，隶属于校团委，并与本校管理学院共同建设。本协会成立于 1987 年，走过 29 年的风风雨雨，未来管理者协会也在不断的发展壮大。未来管理者协会所举办的品牌活动有“管理者论坛”“经济管理案例分析大赛”“模拟人才招聘会”“参观名企”，还包括一些对内的小活动。这些活动关注管理、关注经济、关注社会，覆盖了从课堂到实践的一系列问题，以其原创性、趣味性和科研应用性吸引了广大师生的目光，激发了无数青年学子对管理的爱好与兴趣。

【民族研究会】：民族研究会成立于 1986 年 9 月，是湖北省各大高校中唯一一个以民族研究为背景的社团，至今已经有 30 多年的历史，有丰富的底蕴。协会不仅学习有特色的民族舞蹈，如竹竿舞等，还定期组织专门的课题研究小组，已有获国家级、校级等科研项目立项的可喜成果。



【一茶文化俱乐部】：中南民族大学一茶文化俱乐部”是以全校茶文化爱好者为基础而创建的社团组织，接受共青团中南民族大学学生社团工作委员会的统

一管理与指导。本协会的宗旨是：以浓厚而悠久的茶文化作为文化底蕴，继承佛家茶与感悟、道家茶与养生、儒家茶“心造极，韵自成”的宗旨，打着“以茶会友”的口号将茶真正融入我们的生活、学习中。



【挑战杯联盟】：挑战杯联盟成立于 2004 年 9 月，隶属于中南民族大学校团委，是一个集学术、科研和服务为一体的复合型学生团体。其前身为“南湖追梦创业团队”。社团以“参与挑战杯，宣传挑战杯，服务挑战杯”为宗旨，以“培养挑战杯的优秀人才，做专业的挑战杯服务团队”为目标，以“专业化、规范化、品牌化、特色化”为活动准则。主要活动有“挑战杯优秀获奖人物访谈”、“挑战杯获奖优秀作品展”、“挑战杯优秀指导老师讲座”等。

【国际关系协会】：中南民族大学国际关系协会，正式成立于 2014 年九月并与同期成功申请为校级社团。作为一个新兴学术引导类社团，协会以拓宽当代大学生的国际视野，增强大学生的社会责任感，全面提升大学生的国际局势问题分析能力、沟通交往能力与会议谈判能力、外语表达与文件书写能力为根基，积极开展一系列学术活动。受到校内外同学的认可与好评。

【数学建模协会】：2004 年 11 月，一群充满活力的民大学生，在学校和计算机学院的领导老师们的关怀支持下，带着梦想和期望，成立了数学建模协会。现在，充满朝气的它，正处于高速发展阶段。“创新意识、团队协作、思想交流、提高能力”是我们协会的宗旨。我们想让你感受数学魅力。我们想告诉你什么是在数学世界里的学以致用，我们全心意的为每一位同学能在这里学习到数模知识而努力。



【计算机协会】：中南民族大学计算机协会成立于 1990 年，是由中南民族

大学在籍学生为能进行学术交流、推广电脑知识而自愿组成的群众性团体。并接受共青团中南民族大学学生社团工作委员会的统一管理和指导。协会宗旨是把握信息科技脉搏，致力推广电脑知识，积极回报、服务社会。协会活动有购机指导，计协公开课，义务维修，电脑装机大赛，网页设计大赛，义务刷机，计协文化周，还会定期推出计协小贴士。

【采风文学社】：采风文学社于 1999 年成立，社团秉承着“采风一家亲”社训，至今已有 17 年之久。17 年间，自筹资金出版了 40 多期报纸，数期杂志，数期电子杂志。举办了多个由全国著名学者知名专家主讲的大型人文讲座，开展了大大小小的结合自身特色的活动，同时也集中培养了一批才华横溢的学子。日常活动包括新青年征稿活动、每月的稿件交流大会、伴（半）阅读活动、BS 征文、承办作家宣讲会等。



【英语协会】：从社团初立，到成为第一个被百度词条收录的高校英语协会，再到武汉高校英语协会联盟创始会员；从每周部门活动，到一年一度的圣诞趴、华中地区英语风采大赛。1986 到 2016, 30 年英语协会，一直努力为民大学子提供更好的英语学习平台，一直以提高大家的英语学习兴趣和学习水平为己任。30 年，一直，我们努力打造 Better English, Better Association.



【玫瑰园诗社】：玫瑰园诗社（创建于 1985 年 4 月）诗社宗旨：诗与梦与青春不老！玫瑰园诗社曾被评为“华中地区三大文学社团”。在湖北省“一二九”诗赛累计超过 120 篇作品获奖，连续十二年蝉联一等奖。在全国大学生“樱花诗赛”上屡创佳绩。主办的校园诗歌艺术节是湖北省为数不多的大型诗歌邀请赛之一！



【演讲与口才协会】：演讲与口才协会成立于 2006 年 10 月 25 号，主要面向对演讲、即兴口才、朗诵以及组织公关等方面有兴趣的同学，致力于打造民大首个提升表达能力、沟通技巧的专业性学生社团组织。协会通过组织日常晨读训练、定时培训、举办比赛活动的方式为会员提供锻炼、提升、展示的平台。不断践行“让人人学会演讲，让个个拥有口才”的社团宗旨。



【日语协会】：成立于 2002 年。以“推动我校日语学习的开展和普及、提高学生的日语综合能力、促进中日文化交流”为宗旨，为广大日语、动漫、日本文化爱好者提供了一个很好的交流和分享的平台。日语协会深受民大学子欢迎，在推动我校的日语学习的开展和普及，提高我校日语爱好者的日语综合能力，促进中日文化交流方面起到了不可替代的作用。



【国学社】：中南民族大学国学社是校团委领导下成立的一个校级学术性社团，在专业发展上接受民族学与社会学学院及文学与新闻传播学院的指导。自 2009 年成立，国学社以“海纳百川，孜孜以求；厚德载物，经世致用”为理念，通过开展晨读、汉服成人礼、国学知识竞赛、晨读交流会、南湖流觞等活动，为大家提供了学习、交流国学知识的平台，也有了向广大学子宣传国学经典的能力，而我们将继续在此基础上进一步发展和创新，为弘扬和传承国学经典文化而努力。



【辩论协会】：由法学院、经济学院、文传与新闻传播学院、管理学院、药学院、公共管理学院等多个院系的同学共同发起。提高会员的语言表达能力、临场逻辑思维应变能力、团队协作能力、组织领导能力、人际交往能力等综合素质，倡导思辩精神和科学精神，丰富大学生活，活跃校园文化氛围。

【魔幻奇迹魔术协会】：中南民族大学“魔幻奇迹”魔术协会(学生)成立于2010年4月，它的成立是由唯一一位会魔术的会长及其他成员共同努力的结果。

我“魔幻奇迹”也和多数协会有所不同，我协会重在培养魔术师的气质，这是一个很内在的东西，正如刘谦曾在CCTV中受采访的回答“我给大家看到的不是魔术，而是我的人”。“勇敢、激情、坚持”是我所理解的魔术师的品质，真诚地希望“魔幻奇迹”能够培养出有这样品质的魔术师！并且坚持走下去！



【民扬歌社】：民扬歌社是校团委领导下的校级学生团体，成立于2009年。内部设有领导团、组织部、秘书部、策划部、宣传部、外联部六个部门。我们社团的宗旨立足于我们学校的特色，为爱好唱歌的同学提供了一个展示自我、提升自我、学习交流的平台，让我们用轻快的音符谱写一首首青春飞扬的歌，从歌声中体会到音乐的美好与深邃。



【街舞协会】：中南民族大学 ROP 街舞协会成立于1995年，由最初的舞蹈协会，发展至今成为具有较专业街舞水平的兴趣爱好类协会，只要你喜欢跳舞，



喜欢街舞，喜欢 HIPHOP 文化，ROP 街舞协会欢迎有基础的舞者，也欢迎零基础的朋友，会跳舞的一起开车，不会的老司机带你们开车。五个舞种，poppin、locking、breaking、hiphop、jazz 任意学只等你来。

【排球协会】：中南民族大学排球协会是成立于 2005 年的一个富有朝气的年轻协会。协会成立十年以来，共吸纳了几百名会员，分布于校园及社会各地；十年磨砺，十年成长，协会逐渐形成了兼容并包、顽强拼搏、和谐向上的氛围。所有的小伙伴们，以排球为桥梁，活跃在排球场、以及平时的生活中。排协希望所有对排球好奇、或是热爱排球的伙伴们能够相聚在一起，相聚在我们这个和睦的大家庭。

【乒乓球协会】：中南民大乒协，成立于 1988 年，在多年的优秀社团评选中获“优秀社团”荣誉称号。另外协会数名国家二级运动员的产生也为协会增色不少，省队出身的武汉体育学院毕业生王俊鹏老师，成为乒乓球协会的又一名专业指导老师，给会员们进行专业的针对性理论指导和技术指导。主要活动：1. 校内新生杯、单打王 2. 校外武汉市高校杯赛、湖北省大学生运动会乒乓球高校杯比赛。

【足球协会】：民大足协成立于 2002 年，一直在位民大足球的发展默默奉献，从一个聚集民大足球爱好者的联盟，渐渐发展为一个服务于民大足球的团体，足球协会服务于民大足球，负责组织、宣传校内的足球比赛。活跃民大的足球气氛。足协主要活动有新生杯、民大足球联赛等。同时足协也是一个球迷聚集的平台，让那些喜欢足球的同学，不论男女，都可以在协会中交流足球，畅谈自己喜欢的球星、球队。



【篮球协会】：中南民族大学篮球协会（校“优秀社团”）是中南民族大学校团委领导下的由在校大学生自愿组织起来的群众性学生社团，同时在业务上接受中南民族大学体育部的指导，组织策划篮球相关活动。协会宗旨：致力于民大篮球水平的提高！

【武术协会】：中南民族大学武术协会成立于 1984 年，由胡文雄副教授任主教练。协会成立以来一直致力于为广大学生，特别是武术爱好者提供学习武术的机会。使学员们能通过传统武术的训练，具有蓬勃向上的精神面貌、强健的体魄与坚强的意志。协会成立三十二年来，在胡老师的带领与历届武协人的共同努力下，二十余次蝉联湖北省高校武术比赛的冠军，为学校争得了众多的荣誉，取得了辉煌的成绩，成为湖北省高校武术界的领军力量，被誉为“湖北省高校武术界的奇迹”。

【羽毛球协会】：羽毛球协会从成立至今,已经走过了 26 个年头。近二十年里，羽协在丰富校园生活，活跃校园文化中发挥着积极的作用。协会日常活动：每周六周日下午新会员培训、理论教学、实践教学、新羽毛球裁判培训（1、规则认识 2、裁判实习培训）。羽毛球协会的宗旨是培养兴趣，发挥特长，体现个性。3、举办全校性的羽毛球活动，让更多的人了解和热爱羽毛球这项运动。

【剪纸艺术协会】：中南民族大学剪纸艺术协会成立于 2005 年 9 月，是一个朝气蓬勃、独具特色的学生团体，协会现设有会长团、理事会、组织部、宣传部、技术部、外联部、财务部。协会秉承“弘扬民族文化、展示民族风采”的宗旨，致力于培养学生在保护民族民间传统文化方面的兴趣和能力，为剪纸爱好者提供交流平台和宣传民间剪纸文化的窗口。



【艺苑书画协会】：艺苑书画协会成立于 1988 年，属于一个兴趣爱好型社团，是我校唯一一个为广大学生提供了解中国书画艺术的平台。我们本着“以艺术为师，以书画会友”的宗旨。到今年，艺苑书画协会已经走过了 28 年的风雨成长路程。在这 28 年中，每一届的会员都将他们的热情、激情投入到这个书画大家庭中。



【摄影协会】：中南民族大学摄影协会成立于 2006 年 10 月 8 日，是经中南民族大学校团委批准成立的融学术性、实践性于一体的非营利性学生社团组织，也是民大认同的唯一摄影艺术类社团。由校工会主管，学校级专业性群众团体，也为中国高校摄影协会湖北省地区分支组织。民大摄协已成为一个成熟的学生社团，有一套严谨的规章制度和丰富多彩的活动。



【电影社】：1998 年电影社在一群喜爱电影文化的学姐学长手中成立了，到如今已有十八年历史了，现如今电影社有五大部门，放映部，拍摄部，影评部，宣联部，办公室。社团大一大二成员共 82 人，及观赏电影，赏析电影文化，放映电影，写影评，拍摄微电影，进行电影文化展览，影展等多项电影文化魅力活动。本年度的社团活动有电影主题沙龙，张国荣影展，武汉微电影节，十八周年庆生电影文化主题晚会。本社团宗旨：宣传电影文化，展现电影魅力。



【军事爱好者协会】：军事爱好者协会是由我校退伍大学生士兵组建成立的协会，也是湖北省高校第二个由退伍军人成立的军事类社团，于 2016 年 4 月正式成立。协会以“普及国防教育，提升国防素质，弘扬民族精神”为宗旨，致力于为全校师生普及国防知识，增强师生的国防观念；同时汇集全校的军事爱好者，打造校园军事平台。另外，协会也会配合校武装部开展征兵宣传工作。



【第七弦吉他协会】：第七弦吉他协会成立于 1984 年，是经中南民族大学校团委审批合格的全校性、文艺性学生社团：以“以琴会友，相互学习”为宗旨，让吉他爱好者相互交流的团体，主要在校园内开展各种普及吉他、教授吉他、弹奏推广吉他原创、推广校园民谣的活动。协会以发展校园民谣原创为主，发展古典音乐、摇滚音乐、吉他和和其他乐器相配合为辅；以教会会员弹吉他为基础，发展校园乐队；立足中南民大，面向武汉市高校，走向世界。



【飞翔动漫社】：中南民族大学飞翔动漫社，原名飞翔漫画社，成立于 1998 年，是武汉高校历史悠久的动漫社团之一，2012 年正式更名为飞翔动漫社，主要致力于绘画交流、Cosplay、数码绘、平面设计、同人本创作、动漫舞蹈，广播剧领域。只要你有一颗热爱动漫的心，只要你有想了解二次元的欲望，只要你渴望有共同语言的朋友，都可以加入我们，与拥有共同爱好的朋友们一起进步一起成长，我们期待你的到来。



【笛箫协会】：中南民族大学笛箫协会成立于 2007 年 12 月 6 日。协会的宗旨是：“传承民族精神，弘扬艺术文化，推动校园文明建设，丰富校园文化生活，促进我校素质教育的全面发展，让笛箫爱好者能通过这一平台集聚在一起相互学习和交流，从而提高自身的综合素质。”我们的口号是：“会笛箫客，承民族情”。



【大学生职业发展协会】：以“认识职业，参与竞争，策划人生，追求卓越”为宗旨，希望提升民大学子的职业意识及竞争力。品牌活动：1、高校行：通过与外校兄弟社团的交流，走出校园，认识社团在发展过程中的不足。2、大职在线系列讲座：有关大学生的职业规划及未来发展方向的主题讲座。3、职场训练营：从讲座、比赛、沙盘模拟、企业参观等方式，培养大学生关于面试及职场方面的知识。4、导师计划：以武汉企业 HR 为导师，通过小规模的课程，使学员更加贴近、了解职场。

【自强社】：新长城中南民族大学自强社，是在学生资助管理中心的指导下，于 2016 年 4 月在中国扶贫基金会新长城项目部成功注册，接受中国扶贫基金会新长城项目部和学校的统一领导。本社由副校长杨胜才担任名誉社长。社团秉承“笃信好学，自然宽和”的校训，始终坚持“传递社会关爱，锻造自强之才”的宗旨，积极组织各种校园爱心活动，帮助社会弱势群体成长成才。



【KAB 创业俱乐部】：中南民族大学 KAB 创业俱乐部成立于 2009 年 6 月，是由我校大学生组织发起的大学生社团，属于中南民族大学校团委和创新创业中心，在校内有专门的指导老师即管理学院潘泽江老师为我社团作社团关于创业方面的指导和建议。



【晨曦女子协会】：“晨曦”女子协会为中南民族大学社会服务型学生社团，是经校党委，校团委批准成的，隶属校团委，由校学生会社团联督导的学生规范化社团。含义为女性气质如晨曦，清新而自然；女性未来如晨曦，充满希望和挑战。我们协会是民大唯一一个以女性为主导，以关爱女性，服务女性，引导女性，展现女性为宗旨的社团，平时的活动都与女性相关，包括彩妆，形体、舞蹈、气质、

礼仪等方面的内部培训以及开办与协会宗旨相贴合的对外活动，旨在提升女性涵养，丰富女性生活，为广大女性作出贡献。

【图书馆志愿者服务队】成立于 2014 年，是图书馆与学生读者之间交流沟通的桥梁和纽带。图书馆志愿服务队秉承“撒播服务种子，发扬志愿精神，传承书香文化，共筑双塔未来”的宗旨，致力于阅读推广、打造书香校园氛围。



【学生信息调研中心】是直属学校办公室的专业化学生创新团队。中心围绕学校发展规划开展专题调研，协助进行信息报送、文字材料撰写及学校大型活动筹备等工作。该中心成立以来，有多篇文字材料被国家民委领导人内参和国家级媒体采用，在实践中培养出一大批素质全面、专长突出的学生骨干。



【职业训练营】：中南民族大学职业训练营，是由我校招生就业工作处直接组织发起、从学校拓展到学院的大学生职业发展与就业指导品牌活动，旨在指导学生职业发展、提升就业能力，此活动举办多年，在学生中反响强烈，深受学生好评。

【考研辅导班】为加强学生考研基础课程学习提高突破，学校免费举办英语、数学、政治等考研基础课程培训班。每年 9 月份举办，已经连续举办了多年，成为考研同学的重要加油站。

创新创业团队

【大学生创新实验室】 电子信息工程学院大学生创新实验室成立于 2005 年，是本院实验实践教学示范中心的重要组成部分，旨在培养创新能力突出，具备较强研究开发能力的创新型人才。实验室以“为学生创造机会，让机会造就精英”为建设理念，以“提高实践能力，培养创新精神”为培养目标，以开设系列电子设计竞赛实践选修课为培训平台，以组建学生团队申报和实施大学生创新项目为科研平台，以参加电子信息类为主的重大学科竞赛为检测平台，逐渐形成一套完善的大学生实践创新培养体系，致力于将实验室建设成为创新型技术人才的培养基地、创新实践教学改革的示范中心。大学生创新实验室现有面积 180 平方米，设备总值近 80 万元。实验室可供 60 名学生同时进行创新实验或课题研究。实验室配有常规测量仪器设备 30 套，每套包括 60M 双通道数字存储示波器、信号发生器、直流稳压电源、万用表、焊接实验台等，同时还配置了 500M 数字存储示波器、扫频仪、频谱分析仪、失真度测量仪、RLC 测试仪、高频信号源、超高频毫伏表等特殊测量仪器。创新实验室自建立以来，在各位指导老师的无私奉献与辛勤工作下，取得了优异的成绩。培养了大批高素质的创新型技术人才。实验室已累计招收培训了十届共计约 1700 名学生。其中，600 多名学生参与了创新创业项目的申报和实施，完成项目共计 110 余项；1000 多名学生参加各类学科竞赛，700 多名学生获奖，各等级获奖数量共计 280 余项。

近几年参加各类学科竞赛所获奖项如下表所示。

年份	竞赛项目	获奖等级	获奖数量
2014	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省特等奖	1
2014	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省一等奖	2
2014	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省二等奖	4
2013	全国大学生电子设计竞赛	国家级一等奖	2
2013	全国大学生电子设计竞赛	国家级二等奖	1
2013	全国大学生电子设计竞赛	省一等奖	7
2013	全国大学生电子设计竞赛	省二等奖	4
2012	ALTERA 亚洲创新设计大赛海峡两岸对抗赛	海峡两岸特别奖	1
2012	湖北省大学生电子设计 ALTERA 杯 SOPC 专题竞赛	省一等奖	1
2012	湖北省大学生电子设计 ALTERA 杯 SOPC 专题竞赛	省二等奖	1

2012	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省特等奖	1
2012	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省一等奖	1
2012	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省二等奖	1
2012	第七届“飞思卡尔”杯全国大学生智能汽车竞赛	华南区二等奖	1
2011	全国大学生电子设计竞赛	省一等奖	2
2011	全国大学生电子设计竞赛	省二等奖	4
2011	全国大学生电子设计竞赛	省三等奖	4
2010	第五届“飞思卡尔”杯全国大学生智能汽车竞赛	国家级一等奖	1
2010	第五届“飞思卡尔”杯全国大学生智能汽车竞赛	国家级二等奖	1
2010	第五届“飞思卡尔”杯全国大学生智能汽车竞赛	华南赛区一等奖	3
2010	第五届“飞思卡尔”杯全国大学生智能汽车竞赛	华南赛区二等奖	1
2010	湖北省大学生电子设计 ALTERA 杯 SOPC 专题竞赛	省二等奖	2
2010	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省二等奖	1
2010	湖北省“TI”杯大学生电子设计竞赛	省三等奖	5



（电赛比赛现场图）

【飞思卡尔智能小车实验室】该团队成立于 2007 年，以飞思卡尔半导体公司的芯片为平台，利用实验室丰富的硬件资源，并在校院级领导和老师的大力鼓励帮助下，连续参加由教育部高等学校自动化专业教学指导分委员会主办的全国大学生智能汽车竞赛，均入围全国总决赛并取得优异成绩，获得 2012 年全国特等奖（第一名），2014 年全国一等奖（第二名），2015 年全国一等奖（第三名）。

通过参加这类竞赛，培养团队的综合知识运用能力、基本工程实践能力和创新意识，激发团队从事科学研究与探索的兴趣和潜能。

获奖情况：

获奖时间	所获奖项
2013	第八届全国大学生“飞思卡尔”杯智能汽车竞赛全国总决赛电磁组一等奖（第四名）
2013	第八届全国大学生“飞思卡尔”杯智能汽车竞赛全国总决赛摄像头组一等奖（第五名）
2014	第九届全国大学生“飞思卡尔”杯智能汽车竞赛全国总决赛光电组特等奖（第二名）
2015	第十届全国大学生“飞思卡尔”杯智能汽车竞赛全国总决赛电磁组一等奖（第二名）

获奖学生毕业去向：

学生姓名	年级专业	毕业去向
潘杰	10 级自动化专业	烽火通信
林雪君	11 级自动化专业	朗新科技股份有限公司
李炜	12 级自动化专业	苏州旭创科技
兰师鹏	12 级自动化专业	苏州科达上海研究中心
姜太思	12 级自动化专业	珠海格力电器股份有限公司
郑毅	12 级自动化专业	珠海格力电器股份有限公司
张鹏	12 级自动化专业	华能澜沧江水电股份有限公司



【中南民族大学软件服务外包团队】中南民族大学软件服务外包团队成立于2011年。团队依托于新思路团队，其主要成员由新思路团队各技术组中抽调的

骨干精英成员组成，其中本科生 20 人，研究生 10 余人，并配有多名技术指导老师进行技术指导。团队定期进行成员业务培训，并联合相关企业进行实习实训活动。团队成立目的是为了解决企业的软件外包服务的需求，以及每年全国性的软件服务外包竞赛的需求。通过几年发展，团队取得了丰硕的成果。在智能制造、智慧农业等领域拥有领域相关软件著作权和专利 20 余项并拥有多项自主知识产权的软件产品，不仅能提供领域相关的软件外包服务还能提供成套解决方案。此外，团队还在国内外各项全国性软件服务外包大赛中屡创佳绩。

北京 IBM 总部交流



杭州阿里巴巴交流



Intel 峰会



HTML5 峰会



创新工场访问交流



北京搜狐访问交流



北京微软交流访问



北京微软交流访问



Windows8 实验室授牌



Oracle 讲座



【数学建模协会】我校数学建模协会成立于 2004 年 11 月，数模协会人员每年在更新，总参加人数达 200 人之多，成功举办了数学建模经验交流会、数学建模讲座、数模论坛、数学建模竞赛宣传等系列活动。数模协会本着“创新意识、团结合作、交流思想、提高能力”的宗旨，用好已有的资源去号召更多的同学加入到

数学建模这一事业中来，为我校的数学建模发展贡献力量。指导教师：朱忠熏、陈作清、胡军浩、叶小青、陈晨、杨薇娜、余伟、尚月赞、蔡明建、俞诗秋



【KAB 创业俱乐部】KAB 以“让更多的人想创业，让更多的人能创业”为宗旨，主要从事创业调研、创业信息交流、创业实践、创业支持以及职场培训等方面的工作，为提升我校大学生创业氛围，影响和帮助更多想创业和能创业的人。代表性活动主要有模拟商务拓展公司中南民族大学首届模拟商务谈判大赛、武汉市大学生创业峰会、模拟二手市场活动、华中地区城市定向越野赛、全国创业课堂中国站讲座之中南民族大学站、中南民族大学创业交流论坛



【新锐狮营销策划机构】新锐狮营销策划机构成立于 2006 年，是隶属于中南民族大学创新创业中心的广告工作室，由来自广告、中文、营销、设计等相关专业

的优秀学生所组成。新锐狮以“诚信为本，团契协作，以大搏小，共享荣耀”为价值观。新锐狮模拟正规的广告公司运作，坚持参加广告比赛为主、业务实战并重的发展模式，主要涉及的业务范围有品牌构建、平面广告设计、活动策划、企业 VI 设计等多个项目。成立以来，新锐狮在众多的广告营销大赛中如大学生广告艺术大赛、学院奖、金犇奖等都取得过骄人的成绩，同时完成了多个实战项目，如：为北京市政府设计新春贺卡、为李宁策划奥运公关推广活动、为志高空调“云创意”大赛作活动宣传、为南方周末与劲牌公司合办的“健康饮酒中国行”公益广告创意大赛作活动宣传、为“爱活动 APP”策划推广活动……成立以来，新锐狮受到了各级领导的密切关注，国家民委副主任、中央党校领导、俄罗斯工业大学、龙之媒书店董事长、武汉户外广告协会秘书长等多位领导和单位来我办公室视察，中国民族报、楚天都市报、长江商报、武汉晨报、湖北人民广播电台、汉网、长江网等多家媒体先后对新锐狮进行了相关报道。



（国家民委领导视察新锐狮）

【新思路团队】新思路团队（NewThread Team）在计算机科学学院帖军等老师的指导下成立于 2009 年，坚持“钻研、协作、创新、服务”的理念，以培养学生“自主学习精神、相互协作能力以及服务社会的责任”为目标。自 2013 至 2016 年，团队依次推出了自己的核心成果：制造企业工厂智能化管理系统、农产品加工企业智能管理系统等系列产品。研发团队已为湖北、浙江、江苏、上海、广东等地二十余家企业开发了智能化管理工具。其中智能运营管理系统、生产车间可视管理系统、质量在线检测物联系统、智能数据采集终端、农产品质量安全数据

中心、农产品质量安全追溯平台、农产品质量安全智能系统等成果被 20 余家企业采用。转化成果在企业生产中发挥重要作用，受到了广泛好评。

团队已逐步凝练了自身的技术特色和团队文化，建立了以信息智能化管理产品为核心的新格局，形成了一个较为全面的 IT 技术研发团队。团队现有固定学生成员 112 人，指导教师及顾问导师 21 人。拥有 FeWeb、C++、J2EE、.Net、DataBase、Android、iOS、SearchingEngine、Design 九个技术小组。在不断探索技术和优化组织架构的同时，新思路团队也积极组织参与对外合作交流，先后与微软，英特尔、IBM、腾讯、百度、阿里巴巴等国内外知名信息产业公司建立合作关系。在分析了自身情况、市场和风险之后，团队中勇于创业的部分学生成立了“武汉网酷科技有限公司”，初步形成了企业化管理模式。团队注重学生的创新意识培养和锻炼，鼓励学生的个性化发展，并取得丰硕成果。其中大学生科研立项项目 26 项，其中国家级项目 7 项；在国内外核心期刊及学术会议发表论文 12 篇，国家软件著作权 37 项，发明专利 6 项，先后在微软“创新杯”全球学生大赛、国际仿人机器人奥林匹克大赛、全国机器人锦标赛、中国大学生服务外包创新创业大赛、“蓝桥杯”全国软件和信息技术专业人才大赛、中国“互联网+”大学生创新创业大赛等比赛中获得国家级以上奖项 83 项，完成各类项目 57 个。每年向百度、腾讯、阿里、搜狐、美团、小米等知名 IT 企业输送优秀人才 30 余名。

2014 年，“NewThread 团队”获得全国大学生科技创新团队最高荣誉——全国首批大学生“小平科技创新团队”荣誉称号，团队学生负责人在人民大会堂接受国务院副总理刘延东颁奖及授牌。



（四）发现各种成长资源

民大就像一座巨大的金字塔，里面蕴藏着无穷无尽的各种优质资源，大学四年里一定要充分利用这些资源让自己变得更好，变成自己最想成为的人，不要辜负了时光和梦想。

职能部门

名称	简介	地点	电话
学校办公室	学校办公室由信息科、秘书科、综合科、发展规划办、校友办、收发室组成。它虽然同本单位各部门一样是在领导统一指挥下工作的，但它又不同于平行的其它部门。在本单位不同于平行的其它部门中又起着综合组织各方面工作、协调平衡各部门关系的工作。设立校长接待日，校长信箱等。	行政楼4楼	027-67841009
党委宣传部	负责全校政治理论学习的组织与宣传工作、全校教职工思想政治教育工作、上级组织布置的各项材料的编写整理工作；负责全校网络（包括官方微博）、校报、电视台、广播台、民大论坛、橱窗等宣传阵地的建设与维护；负责学校对外宣传与品牌建设（包括学校重大新闻的策划与宣传，指导院系和职能部门的宣传工作等）；	行政楼6楼	网络编辑部： 67843126 校报编辑部： 67843172 办公室： 67842525
学生工作部（处）	学生工作部是在校党委和行政的领导下负责学生教育和管理的职能部门。设有学生教育科、学生管理科、学生事务科三个科室，提供学生证办理、学生资助、学生奖学金、学生处分、学生信息、安全管理等服务。	大学生活动中心三楼	027-67843281
团委	校团委是学校党委领导下的先进青年的群众组织。设有团委组织部、宣传部、志愿者工作部等，下设校学生会、社团联、艺术团、国旗班等部门。承办共青团杯、挑战杯、创青春等系列赛事。	大学生活动中心三楼	027-67841396
保卫处	中南民族大学保卫处同时又是中南民族大学武装部，简称保卫处。保卫处是在校党委、校行政的直接领导下，在国家安全机关和公安部门的指导下，履行学校安全保卫工作和人民武装工作职能的部门。保卫处设置有四个科室：综合科、安全科、治安科、校卫队。担负着维护学校政治稳定以及管理校园治安、消防、交通、集体户口等工作任务。	武汉市洪山区民族大道182号	综合科：67842021 安全科：67843119 治安科：67842250 校卫队：67843109
教务处	教育机构的教学管理机构，主管各教师的教课任务、目标、进度及计划，学生的学习要求、目标、计划及考试等教与学、双学位、转专业、	4栋4楼	运行科：67843813 考务科：67843812

	推免等各方面的事务，是学校的主要机构之一。		教材科：67842586
招生就业工作处	招生就业工作处下设招生科、毕业生就业指导服务中心两个科和就业指导教研室。招就处负责学校本、预科的招生工作以及学校毕业生的就业工作。负责招生就业信息的发布，校园招聘的联络，职业培训营，就业困难资助等工作。	4 栋 3 楼	027-67842763
后勤保障处	我校后勤保障处设有综合办公室等机构。学校后勤保障服务分为两大类，一是管理服务类，主要包括后勤保障事务管理和物业管理、水电管理、教室管理；二是经营服务类，包括饮食、接待、场馆等。	南湖园小白楼	027-67842164

学生发展相关机构

名称	简介	地点	电话
心理健康教育中心	本着“尊重、真诚、理解、保密”的原则，致力于同学们的心理发展。她通过开展心理咨询、心理调查、知识宣传、专题讲座和种种主题活动，和同学们一起体验心灵的成长、人格的成熟。	大学生活动中心四楼 416~429 室	67842501
资助中心	为家庭经济困难学生提供奖、贷、助、补、勤、借、免等七位一体的资助帮扶，并开设阳光工作室、自强社、爱心超市等为家庭经济困难学生提供全功能发展型资助服务	大学生活动中心三楼	67842722
学业发展中心	组织开展全校学生综合素质测评、学情分析、学生学习满意度测评，开展课程辅导，为学生提供学业预警、学业帮扶，依托教练技术工作室、导生团队等开展学业辅导。	大学生活动中心三楼	67843069

教辅机构及场馆

名称	简介	地址	电话
图书馆	中南民族大学图书馆始建于 1951 年，1981 年随着学校的恢复重建而迁至现址，目前图书馆由老馆、新馆、南书院和北书院等 4 部分组成，有各类纸质图书、电子图书 300 多万册。全馆设有电子阅览室、综合阅览室、专业图书借阅室、总服务台还书处等 32 个服务窗口，	武汉市武昌民族大道 708 号	办公室：67842261 流通部：67842064-8822

	有阅览座位 1342 个。此外，图书馆还有设在学院的民族学人类学、少数民族经济、文学、美术 4 个资料中心。设有总面积 7700 余平方米的 6 个大型专用自习室，有自习座位 3292 个。		阅览部： 67842064-8 612
民族学博物馆	全国第一家民族学博物馆，收藏有 10000 多件少数民族和民族地区文物，主要有土家族、黎族、畲族、苗族等南方少数民族特色馆藏。	民族学博物馆	67842750
现代教育中心	为全校师生提供现代教育技术普及、校园信息化建设、网络信息服务、一卡通服务、邮件服务、无线服务等工作。	4 号教学楼 5 楼	67843672
创新创业中心	创新创业中心成立于 2005 年 3 月，是学校开展大学生创新创业教育活动的组织管理机构，是协助在校大学生获取创新创业学分的职能部门，是支持创新活动、孵化创业企业、培养优秀毕业生的综合服务平台。创新创业中心的主要功能为：1. 学科竞赛 2. 大学生创新创业训练计划 3. 大学生就业教育与指导 4. 大学生创业教育与实践 5. 大学生创业孵化基地管理与服务 6. 大学生创新创业成果奖评选	16 号实验教学楼 7 楼	学科竞赛办公室： 67841953 创新创业训练计划办公室： 67843595 创业教育、孵化器办公室： 67842548
档案馆	中南民族大学档案馆内设机构为：办公室、业务指导室、服务利用室、学生档案室、技术与信息室和档案编研室。可以查询成绩、奖惩等个人信息。 中南民族大学校史馆	行政楼一楼	67842030
校史馆	2011 年校庆 60 周年为契机，建立学校校史馆，收集了学校建校、发展过程中重要文献、物品及相关文物，体现了学校艰苦创业的历史征程。	学术交流中心二楼	67842023
民族博物馆	馆内收藏和展示了南方少数民族丰富多彩的物质文化与非物质文化遗产，反映我国少数民族悠久历史和聪明智慧。现辟有六个展厅，分别是“多彩民族”、“记忆武陵”、“工艺奇葩”、“椰风海韵”、“斑斓霓裳”、“苗族服饰”，主要展示了少数民族的生产生活用具、家具、服饰、银器、织锦、竹编、木雕、乐器、文史档案、宗教器物、书画等方面的内容，其中不少堪称珍品，或古朴粗犷，或玲珑典雅，或装饰华丽，具有极高的历史文化价值、学术研究价值和艺术欣赏价值。	学校泽霖路西端	每周一至周五上午 9:00—11:30；下午 2:30—4:30 (节假日需提前预约)。 每周四上午

			9:00—11:30；下午 2:30—4:30 (无需预约，我校师生可凭证等免费参观)。
游泳馆	馆内采光充足，温度适宜，泳池内水温常年可保持在28摄氏度，室温可达到30摄氏度。池水是24小时流动自来水，还有专门设备进行消毒处理。中南民族大学游泳馆每年的3到12月开放。还有专门设备进行消毒处理，更衣室内厕所、冲洗室、洗手台、储物柜等设施全面。	南区运动场对面	日常开放： 16:10--18:10， 19:00--21:00 节假日照常开放

国际交流项目

学历交换项目								
国 家 地 区	学校名称	选拔对象	报 名 时 间	名 额	入 学 时 间	学 习 时 间	学 习 专 业	备 注
加 拿 大	泽维尔大学 “2+2”双学位项目	大二、大三在读学生	10 月	不限	次年 9 月	2 年	相 同 或 相 近 专 业	负责老师： 付丽娜 联系方式： 87532143
美国	威斯康星州立大学拉克罗斯校区 “2+2”双学位项目	大二、大三在读学生（英语专业）	10 月	不限	次年 9 月	2 年	相 同 或 相 近 专 业	负责老师： 付丽娜 联系方式： 87532143
韩国	全北大学 “2+2”双学位项目	大二、大三在读学生，需通过 TOPIC 韩语 4 级	10 月	不限	次年 9 月	2 年	相 同 或 相 近 专 业	负责老师： 邵晓明 联系方式： 87532143

非学历交换项目								
国家及地区	学校名称	选拔对象	报名时间	名额	入学时间	学习时间	学习专业	备注
加拿大	泽维尔大学	大一、大二、大三在读学生	10月	免学费2人, 自费不限	次年9月	半年或一年	相同或相近专业	负责老师: 付丽娜 联系方式: 87532143
美国	威斯康星州立大学-普拉特维尔校区	大一、大二、大三在读学生	10月	不限	次年1月或8月	半年或一年	相同或相近专业	负责老师: 付丽娜 联系方式: 87532143
法国	里昂三大	大一、大二、研一、研二在读学生	3月	大一、大二共4人, 研究生4人	9月	半年或一年	相同或相近专业	负责老师: 刘宁 联系方式: 87532143
俄罗斯	符拉迪沃斯托克国立经济服务大学	大二、大三在读学生	10月	4人	次年2月	半年或一年	主要学习俄语, 如语言达到对方学校要求可学习与本专业相关的课程	负责老师: 李晓辰 联系方式: 87532143
保加利亚	欧洲工业大学	大二、大三应用信息、计算机系统与网络专业在读学生	10月	5人	次年3月或次年9月	半年或一年	应用信息、计算机系统与网络专业	负责老师: 付丽娜 联系方式: 87532143
韩国	庆熙大学	大一、大二、大三	10月	3人	次年9月	半年或一年	主要学习韩语, 如语言	负责老师: 邵晓明 联系方式:
	全北大学			10人	次年3月			

	东义大学	在读学生		10 人	月或 9 月		达到对方学校要求可学习与本专业相关的课程	87532143
	建国大学			5 人				
	全州大学			3 人				
台湾	东华大学	大二、大三在读学生	4 月和 10 月	10 人	9 月或次年 3 月	半年	相同或相近专业	负责老师： 覃仕双 联系方式： 87532143
	世新大学	大一、大二、大三在读学生	10 月	不限	次年 2 月	半年	相同或相近专业	
	台湾艺术大学	大二、大三在读学生	4 月和 10 月	2 人	9 月或次年 3 月	半年	相同或相近专业	
	南开科技大学	大一、大二、大三在读学生	10 月	不限	次年 2 月	半年	相同或相近专业	
短期交流项目								
国家及地区	学校名称	选拔对象	报名时间	名额限制	入学时间	学习时间	学习专业	备注
韩国	全北大学 FEELING KOREA 短期交流项目	本校在读本科生、研究生	5 月或 10 月	不限	8 月或次年 2 月	2 周	韩语及韩国文化	负责老师： 邵晓明 联系方式： 87532143
俄罗斯	萨拉托夫俄罗斯总统国民经济和公共管理学院	大二、大三在读学生（限经院、管院、公管院学生）	5 月或 10 月	不限	暑假、寒假	1 个月	暑假班为俄语课程 寒假班为经济与管理类课程	负责老师： 李晓辰 联系方式： 87532143

案例分享：

2014 年中南民族大学优秀大学生海外游学顺利结束



2014 年 7 月 12 日—8 月 10 日，我校师生一行 16 人赴美国加州州立富勒顿大学进行了为期四周的“大学生领导力”游学项目。该项目由湖北省教育厅和我校资助。

“大学生领导力”游学项目，旨在在全球化的时代背景下，增强不同文化之间的理解，通过国际化的课程和丰富的跨文化交流，让学生了解美国的风土人情，提高语言表达和跨文化交际能力，锻炼自身的领导能力和团队协作能力。

该项目开设了三周的“领导力”、“跨文化交际”以及“演讲与辩论”课程。这些课程让学生了解文化冲击，高低语境文化、非言语交流等基本概念，认识领导力的主要类型，团队协作的方法以及如何演讲与辩论。每堂课上除了老师的讲授外都穿插两三个讨论活动，就设定的话题展开讨论。整个课堂生动有趣，充满活力。





（丰富多彩的课堂活动）

富勒顿大学还为同学们组织了丰富多彩的文化活动。如学习哥伦比亚尊巴舞、瑜伽和攀岩；中美学生共同参与的文艺晚会；参观 Brea City 的政府大楼并听取工作人员讲解美国的行政运行体制，参观美国传统的大型农业博览会——橙县博览会（OCFAIR），体验美国传统集市；参观洛杉矶人文景点——盖蒂艺术中心和亨廷顿花园博物馆、尼克松博物馆。



英文主持文艺表演



参观 Brea City 行政大楼

第四周，大家主要参观了富勒顿大学的护理实验室、就业指导中心以及周

边的知名高校。如南加州大学、加州大学洛杉矶分校、加州大学欧文分校、加州理工学院、克莱蒙学院联盟等高等院所。游览了位于洛杉矶的迪斯尼主题公园、环球影城、洛杉矶天文台、好莱坞星光大道、圣莫妮卡海滩、圣地亚哥海洋世界等景点。



8月10日中午，游学项目一行16人结束了为期一个月的活动，平安顺利的返回学校。四周的游学经历既有惊喜、欢乐也有困惑。大家真实地感受到了两种文化的冲击交融，感受到了中美两国之间的异同。四周的时间虽短，但却为大家打开了一扇眺望另一种文明的窗口。这是一段难得的学习经历，其所见、所闻、所感将成为每个参与者心中一段珍贵的回忆。

学习网站推荐

类别	网站名称	网址
学习网站	英语四级考试网	http://www.cet4v.com/
	英语六级考试网	http://www.cet6w.com/
	中国雅思网	http://www.cnietls.com/
	无忧雅思网	http://www.51ielts.com/
	中国考试网	http://www.sinoexam.com
	新东方网络课堂	http://www.tol24.com/
	中国英语学习网	http://www.24en.com/
	大学生网址导航	www.dxs999.com
	中国大学生创业网	www.studentboss.com
	新浪共享	http://ishare.iask.sina.com.cn/
	百度文库	http://wenku.baidu.com/
	开心大学导航	http://www.mop.com
	小木虫	http://emuch.net/
	网易公开课	http://open.163.com/
	大学生励志网	http://www.dxsbb.com/
	新浪公开课	http://open.sina.com.cn/
	中华文史网	http://www.historychina.net/
论文查询网站	中国知网	http://www.cnki.net/
	名匠论文网	http://fabiao.gzmjwh.com/index.html
	无忧简历网	http://www.51jianli.com
	中国简历网	http://www.5520.com
	毕业论文网	http://www.bylw.com
	大学生论文库	http://www.syiae.com/lunwen
	轻松论文网	http://www.paperease.com
设计网站	爱毕业设计网	http://www.2bysj.cn/
	中国大学生设计网	http://design.zdjy.com/

阅读杂志推荐		
类别	杂志名称	简介
文艺类	《读者》	综合性期刊领导品牌,连续七年稳居全国期刊月发行量首位,甘肃人民出版社
	《青年视觉》	《青年视觉》(VISIONMAGAZINE),国内第一本,也是目前唯一一本用艺术读解时尚,用时尚诠释艺术的时尚生活类杂志。
	《城市画报》	创刊于1999年,一本坚持原创精神的城市青年生活杂志,以反映现代都市年轻人生活形态以及生活方式为主要内容,对生活 and 时尚趋向进行前瞻性观察,并在观念上提供指引,核心读者为国内大中城市中20-40岁的年轻人。
时政类	《南风窗》	中国最有影响力的政经新闻杂志,广东省优秀社会科学期刊
	《新周刊》	中国最新锐的时事生活周刊,最具代表性和舆论影响力的杂志之一
	《三联生活周刊》	该刊物“以敏锐姿态反馈新时代、新观念、新潮流,以鲜明个性评论新热点、新人类、新生活”为办刊宗旨。
	《Vista 看天下》	是国内一份综合性新闻故事类文摘读本,也是报刊零售和自费订阅市场上实际发行量较大的时政和文化类新闻刊物,在主流人群中具有广泛影响力。内容涵盖时政、财经、社会、科技、文化、时尚、娱乐等领域。
	《大学生》	《大学生》杂志定位准确,内容丰富。旨在引导大学生如何学习、生活,提高个人素质、能力,建立正确的人生观、学习观、就业观、留学观,为社会输送成绩合格、思想健康的有用人才。

	《财经》	经济类刊物领导品牌, 中国领先的财经类新闻性出版物, 财经新闻最火爆的杂志
学术科普类	《中国国家地理》	科 普 类 杂 志 领 导 品 牌, 于 1950 年, 中国大陆最出名的一本有关地理的杂志
	《中国企业家》	《中国企业家》杂志定位于“一个阶层的生意与生活”, 秉承“国力的较量在于企业, 企业的较量在于企业家”核心理念, 立足企业家立场, 弘扬企业家精神, 致力使企业家阶层成为中国社会最受尊重的主流人群。
中南民族大学校园杂志	《COSA》杂志	隶属中南民族大学学生工作部(处), 为学生工作部(处)学生资讯集团团队之一。作为中南民族大学校园纸质媒体之一, 《学生工作通讯》杂志在为学校和学生搭建沟通交流平台, 服务全校师生、提高大学生综合素质、引导大学生树立正确的价值观、舆论导向和增强社会责任感等方面发挥着重要的作用, 立志成为民大最具影响力的杂志。杂志为双月刊, 免费向全校师生发放。
	《大学四年》	隶属于中南民族大学校团委旗下的面向民大青年的一本校园刊物, 同时也是校团委官方纸质媒体之一。

新生 100 本必读书目

中南民族大学图书馆推荐

	书 名	著 者
1	回归大学之道:对美国大学本科教育的反思与展望 (第 2 版)2012-08	(美) 德雷克·博克
2	图书馆的故事:从文字初创到计算机时代	(美) 弗雷德·勒纳
3	最有价值的阅读:西方视野中的经典	(英) 约翰·坎尼
4	得书记·失书记	韦力
5	如何高效学习:1 年完成麻省理工 4 年 33 门课程的整体性学习法	斯科特·扬
6	剑桥学习科学手册	(美) R·基思·索耶
7	论文写作手册:学期论文, 毕业论文和博士论文	(意) 凯特 L·图拉维安
8	如何阅读一本书	(美) 莫提默·J. 艾德勒, 查尔斯·范多伦
9	研究设计:定性与定量方法	约翰·W·克雷斯韦尔
10	搜商:人类的第三种能力	陈沛
11	学会提问(原书第 10 版) 21	尼尔·布朗, 斯图尔特·基利
12	哈佛非虚构写作课:怎样讲好一个故事	马克·克雷默
13	论语	孔子
14	红楼梦	曹雪芹
15	传习录	(明) 王阳明注, 萧无彼注译
16	中古中国与外来文明(修订本)	荣新江
17	论六经:中国历史讲话	熊十力
18	尔雅台答问	马一浮
19	书目问答补正	(清) 张之洞
20	在这个世界里有所爱	汪曾祺
21	梁启超讲国学	梁启超
22	中国文化精神	张岱年
23	人生哲学	冯友兰
24	颜氏家训译注	颜之推
25	1860: 圆明园大劫难	(法) 伯纳·布立赛
26	中国哲学简史	冯友兰
27	中国文化史	吕思勉
28	中国近代史: 1600-2000 中国的奋斗	(美) 徐中约著
29	中国文化要义	梁漱溟
30	中国经济改革二十讲	吴敬琏、马国川
31	万历十五年	(美) 黄仁宇
32	论中国	(美) 亨利·基辛格
33	我的精神自传	钱理群
34	逝年如水: 周有光百年口述	周有光口述

35	文化交流的轨迹:中华蔗糖史	季羨林
36	西潮·新潮	蒋梦麟
37	中国古代物质文化	孙机
38	中国在梁庄	梁鸿
39	我的阿勒泰	李娟
40	穆斯林的葬礼	霍达(回族)
41	尘埃落定	阿来(藏族)
42	红岩	罗广斌, 杨益言
43	夹边沟纪事	杨显惠
44	黑骏马	张承志
45	你好, 新疆	王蒙
46	长恨歌	王安忆
47	这就是二十四节气	高春香, 邵敏
48	美的历程	李泽厚
49	容忍与自由	胡适
50	经济学(第19版)(教材版)	(美) 保罗·萨缪尔森
51	如何改变世界:马克思和马克思主义的传奇	(英) 埃里克·霍布斯鲍姆
52	论自由	(英) 约翰·斯图尔特·穆勒
53	物种起源	(英) 查尔斯·达尔文
54	文明的冲突	(美) 塞缪尔·亨廷顿
55	理想国	(希) 柏拉图
56	哈姆雷特	(英) 威廉·莎士比亚
57	奥德赛	(希) 荷马
58	国富论	(英) 亚当·斯密
59	资本论	(德) 卡尔·马克思
60	社会契约论	(法) 让·雅克·卢梭
61	独立宣言	(美) 托马斯·杰斐逊
62	第一哲学沉思集	(法) 勒内·笛卡尔
63	社会学的想象力	(美) C·赖特·米尔斯
64	第二性	(法) 西蒙娜·德·波伏娃
65	草叶集	(美) 惠特曼
66	忧郁的热带	(法) 列维·斯特劳斯
67	五千年犹太文明史	(英) 马丁·吉尔伯特
68	1944: 松山战役笔记	余戈
69	世界是平的	(美) 托马斯·弗里德曼
70	崩溃: 社会如何选择成败兴亡	(美) 贾雷德·戴蒙德
71	生命中不能承受之轻	(美) 米兰·昆德拉
72	幸福之路: 贝特兰·罗素通情达理集	(英) 贝特兰·罗素
73	耶路撒冷三千年	(英) 西蒙·蒙蒂菲奥里
74	百年孤独	加西亚·马尔克斯
75	落脚城市	(加) 道格·桑德斯
76	饮食人类学:漫话餐桌上的权力和影响力	(美) 西敏司

77	营国匠意：古都北京的规划建设及其文化渊源	朱祖希
78	亲爱的安德烈	龙应台、安德烈
79	小王子	（法）圣埃克苏佩里
80	巨流河	齐邦媛
81	追星：关于天文、历史、艺术与宗教的传奇	卞毓麟
82	地图的发现	杨浪
83	风化成典：西藏文史故事十五讲	丽华
84	希望：拯救濒危动植物的故事	（美）珍·古道尔
85	我的野生动物朋友	（法）蒂皮·德格雷
86	大数据时代：生活、工作思维的大变革	（英）维克托·迈尔·舍恩伯格，肯尼斯·库克耶
87	小趋势：决定未来大变革的潜藏力量	（美）马克·佩恩
88	时间简史	（英）史蒂芬·霍金
89	继承与叛逆：现代科学为何出现于西方	方正
90	信息简史：a history, a theory, a flood	（美）詹姆斯·格雷克
91	改变世界的方程：牛顿、爱因斯坦和相对论	（德）哈拉尔德·弗里奇
92	未来世界的 100 种变化	（德）布凌格主编
93	DNA：生命的秘密	（美）詹姆斯·沃森
94	万物运转的秘密：给青少年的物理世界入门书	（英）大卫·麦考利，尼尔·阿德利
95	当彩色的声音尝起来是甜的	科学松鼠会
96	创新的启示：关于百年科技创新的若干思考	路甬祥
97	人类简史：从动物到上帝	（以）尤瓦尔·赫拉利著
98	钱学森系统科学思想文选	钱学森
99	科学是怎样败给迷信的：美国的科学与卫生普及	（美）约翰·C·伯纳姆
100	数学之美	吴军

第二章 成就自己

第一节 认识与完善自我

（一）我的缺点就是没有缺点

每个人或多或少都有一些优点，了解自己的优点有助于提升自信，还可以结合兴趣发挥自己的价值，做出适合自己的选择，挖掘自己的优点对以后的各方面发展都有所益处，试着去想一想，自己都有哪些外在或内在优点，把它写下来吧。

知道了自己的优点，下面不如做个小小的测试吧，帮助可爱的你初步了解自己的性格。

在您感到放松、没有压力的一天来做这个性格内向者自我评估问卷。选择一个温暖舒适且不会受到干扰的地方来回答。请根据对您来说通常是正确的或错误的，而不是您希望自己是怎样的或某些时候是那样的，来判断每一个句子。对每一个句子不要分析或想得太多。您的第一印象通常是最好的哦。关于他人对您的看法，请一位伙伴或朋友为您回答可能更明白一些。将您的结果与您朋友选择后的分数进行比较，如果两个分数差别较大，讨论一下你们的看法为什么会不同。

对以下问题用正确（T）或错误（F）来进行回答，将您选择正确的题数相加，然后检查表末的分数，看看您是一位性格内向的人，还是一位性格外向的人，或者是介于二者之间。

1. 当我需要休息时，我宁愿独自一人或只是与一两位关系亲密的朋友在一起，而不愿意与太多的人在一起。
2. 当我在做一件事情时，我喜欢有较长的不受干扰的时间段，而不喜欢较短的时

间段。

3. 在讲话之前，有时候我需要先复述一遍。我偶尔还会为自己写张便条，以免遗忘。

4. 通常我更喜欢倾听而不喜欢谈论。

5. 人们有时认为我是安静的、神秘的、疏远的或平静的。

6. 我喜欢与一个或少数几个关系亲密的朋友一起分享特别的事情，而不愿意去开一个庆祝会。

7. 我通常需要在经过思考之后再作出反应或讲话。

8. 我常常注意到许多人不能注意到的细节。

9. 如果有两个人刚打完架，我感到气氛非常紧张。

10. 如果我说我将做某件事情，我总是会去做。

11. 在完成一件事情时，如果有截止日期或有压力，我会感到焦虑。

12. 如果事情太多，我会变得昏头昏脑的。

13. 在决定加入某个活动之前，我喜欢先观察一会儿。

14. 我与朋友具有持久的关系。

15. 我不喜欢打扰别人；我也不喜欢被别人打扰。

16. 当我获得较多的信息之后，我需要用一些时间来整理一下。

17. 我不喜欢太刺激的环境。我不理解人们为什么想去看恐怖电影或是去游乐场玩过山车。

18. 我有时对气味、味道、食物、天气、噪声等有强烈的反应。

19. 我是富于创造性并/或富于想象的人。

20. 即便我玩得很开心，在社交活动之后我也会觉得精疲力尽。

21. 我宁愿由别人介绍我，而不愿由我去介绍别人。

22. 如果我在人群或活动中呆的时间太长，我会变得不高兴、容易发牢骚。

23. 在新环境中，我常常感到不舒服。

24. 我喜欢人们到我家里来玩，但我不喜欢他们呆的时间过长。

25. 我经常害怕回电话。

26. 当我意外地遇见某人或意外地被要求发表意见时，我发现我的大脑有时候会变得一片空白。

27. 我语速很慢或不时停顿，特别是在我感到疲倦或是试图在思考的同时就马上讲话时。

28. 我不会将偶然认识的人视为朋友。

29. 我感到我似乎难以向其他人展示我的工作或我的想法，除非他们已经完全弄明白。

30. 其他人可能让我吃惊地发现他们所认为的我比我自己所认为的我更聪明。

将您选择正确的题数相加，然后阅读下面的解释，看看您属于哪一类。

20—29 项正确：您是性格非常内向的人。对您来说，重要的事情是了解如何保持充沛的精力，以及了解您的大脑是如何加工信息的。您通过您的思想、印象、希望和价值与生活相联系。您并不是完全任凭外部环境的摆布。

10—19 项正确：您处于外向与内向之间。就像双手都可以灵活使用的人一样，您是性格既内向又外向的人。您可能在需要独处与想要外出之间进行痛苦的抉择。所以您注意一下您在什么时间以及怎样的情况下都能保持充沛的精力是非常有益的。您通过自己的思想、感觉，以及其他人的标准来判断您自己。这给了您广阔的视野，但有时候您可能为了兼顾问题的两个方面，而左右为难。重要的是要学会评估自己的个性，以便于是您的精力保持充沛且平衡。

1-10 项正确：您是个性格外向的人。您根据其他人的价值和现实来判断您自己。在现实允许的情况下，您力求带来变化。当您人到中年，身体渐渐反应迟缓，您会惊讶的发现自己居然想从社交活动中退出以便休息一会儿，或感到需要给自己留出一些时间却不知道可以做点什么。您可以找到一些办法帮助自己弄清楚：当您需要独处时，什么事最值得做的。要做到这一点，您得通过学习更多的内省得技能来平衡您对外活动的技能。

（二）我的优点就是缺点太多

除了优点之外，每个人都存在一些缺点，或大或小，毕竟人无完人，那么写完优点的你快来想一想自己的缺点吧，发现那些可爱的小缺点，一点点地尽力去改正它，相信大学四年里改掉那么一两个缺点的你一定会光彩夺人。

小民同学：老师老师，你快看，我有这么多缺点，这可怎么办啊。

民大老师：小民别担心，找出自己的缺点才能更好的认识自我、接纳自我。

小民同学：哦？接纳自我是什么东西啊，我自己难道还能不跟自己过吗？

民大老师：不不不，接纳自我可不是自己和自己过日子，接纳自我是指个体对自身以及自身所具特征所持的一种积极的态度，即能欣然接受自己现实中的状况，不因自身优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。一个人并非要有突出的优点、成就或做出别人希望的改变才能被接纳。换句话说知道自己的缺点，也是可以自我接纳的哦。

小民同学：是这样啊，可是，我就算完成了自我接纳又能有什么用呢？

民大老师：小民，你知道吗？自我接纳可是人健康成长的前提呢！不接纳自己的人常会把很多能量用在自我否认和排斥上，带着那么多对自己的不满、失望，甚至否认和拒绝，又怎么可能成长？而且自我接纳加上能力是构成自信的两大基石呢。你说，自我接纳有用吗？

小民同学：有用是有用，可接纳自己的缺点，不就是相当于放弃变好了吗？

民大老师：当然不是。接纳并非放弃努力，接纳是建立合适的期望，接纳是找出自己有利的成长方向，接纳是肯定自己、欣赏自己，让自己活在自己定义的生命价值中。珍惜拥有、接纳缺失，才能改变自己不切实际的期望，欣赏自己真实耕耘的成果。

小民同学：这么说的话，也就是说只有接纳自己才能积极进取吗？

民大老师：你说的很对，就是这个意思。不接纳自己，就没有进取的基础进取心有两种，一种是追求成长，一种是避免失败。不接纳自己的人，他的进取心更多地用在了避免失败上。因为他不信任自己，所以，很难鼓起勇气对自己提出高要求。结果就是，他无法取得建设性的进展。

小民同学：原来自我接纳这么厉害啊。老师！快说说我到底该怎么接纳自我。

民大老师：小民啊，想要接纳自己就一定要做好下面五点：

1、停止与自己对立

停止对自己的不满和批判。不论自认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护自己生命的尊严和价值。

2、停止苛求自己

允许自己犯错误，但在犯错后要做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失；并且做到不二过，也就是一个错误不犯两遍。

3、停止否认或逃避自己的负性情绪

如果产生了负性情绪，不要去抑制、否认或掩饰它，更不要责备自己，对自己生气。要先坦然地承认并且接纳自己的负性情绪，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。人产生负性情绪是很正常的，它提醒你对现状要有所警觉，是改变现状的先决条件。如果一个人不为自己的成绩差而沮丧，他就不会想努力学习；如果一个人不为和别人的矛盾而苦恼，他就不知道自己的人际交往方式需要调节。

4、无条件地接纳自己

绝大多数人从小就受到种种有条件的关注，致使很多人以为只有具备某种条件，如：漂亮的外表、优秀的学习成绩、过人的专长、出色的业绩等等，才能获得被自己和他人接纳的资格。于是，很多人因此背上了自卑的包袱。

由于曾经被挑剔，也就逐渐习惯于用挑剔的目光看待自己，越看越觉得无法接受。所以我们要学习做自己的朋友，站在自己这一边，接受且关心自己的身体和心理状况，不加任何附加条件地接纳自己的一切。

5、以建设性的态度和方法对待自己的弱点和错误

弱点是有意义的。

首先，它让我们懂得自己的局限性，使我们不至于狂自大，并且使我们懂得尊重有相应长处的人；其次，能正视自己的弱点，不花时间花在自责和沮丧上，集中精力去发掘自己的优势，这样就可以少走弯路。

错误是我们的老师。错误中不仅仅得到教训，也得到经验。

小民同学：嗯嗯，我记住了，我这就去接纳自己，谢谢老师，老师再见。

（三）送你一碗心灵鸡汤

这是一碗来自民大各个年级的同学们用自己有趣的人生总结出来的“鸡汤”，快来准备好碗和勺子品尝品尝吧。

“杀死拖延菌”——药学院药学专业 杨玉笏

对于大部分同学来说，其实很多情况下完成不了计划任务不是因为任务太多，而是因为拖延。我有一个很喜欢用的小方法，每天晚上抽出二十分钟的时间写第二天的计划，具体到用多久的时间完成什么样的内容。这份计划可以根据个人情况做出适当的调整，比如对于一些自控能力实在差强人意的同学，可以把自己玩手机的时间也算进去。毕竟一口吃不成胖子，在以后的计划中逐渐减少玩的时间，也可以慢慢改掉自己容易分心、遇事拖延的毛病。计划越详细越好，能写成“做六级阅读一套并分析，查阅读中不认识的单词并背会把内容全部弄懂分析每个选项的出题思路和错误点（1 小时）”就绝不写成“六级阅读一套 1 小时”。一个学习阶段结束后对照自己前一天的计划，把完成了的内容划掉，这样一天结束后会很有成就感。

“舞出你精彩”——药学院药学专业 王蒙

大学是一场青春舞台剧，每个人都可以舞出自己的精彩，在这最美好的年纪里，没有高中读书的压力，有的是丰富多彩的生活，所以在大学里对自己有好的管理是美好生活的基础。在实践方面，在大一的时候可以参加学校社团，但是最好不要参加太多，不然会捡了芝麻丢了西瓜，或者竞选一下学生会，选一个自己喜欢的方面做到精致，还可以参加其他有意义的实践活动，在这个过程中会发现自己的人脉越来越广，能力也非常强，以后无论在什么面试中都会脱颖而出。学习方面，俗话说：活到老学到老。虽然没有高中的学习压力大，但是学习的本质还是学习，专业课决定你以后的工作，考一些与专业相关的证书对以后的工作是事半功倍。在我看来每天待在宿舍看视频是在浪费时间，所以每个人都应该对自己的青春负责，没事多参加一些活动，多出去走走总会有收货的，不要等到四年过去才恍然大悟：原来我这四年都白白浪费了自己还不知道。

“做三有的人”——化学与材料科学学院应用化学专业 张彬彬

记得刘同曾经在一篇文章中谈到过：不要跟别人去比较，只看自己每天是否能偶有所收获，这便是专属于自己的优秀。在大学里面渐渐会发现很多身边人人都在成长着，有些人专业考试永远年纪第一，有些人在各种比赛中展露头角，于是自己便开始迷茫起来了，不知如何更好地管理自己。但是你要明白一点：大家在以后走的道路一点都不相同，每一步都是我们自己走出来的。大学生活只是给我们提供了一个平台，在这里你要清楚的认识自己，规划自己。我们在大学的学习生活中不要再像高中那样被老师逼着去学习，而是要对自己专业深入了解。必须要有自己的学习方式，能够找到自己感兴趣的知识去学习。要清楚知道自己喜欢什么，读书、摄影、音乐、旅行、交友，总有一样要是自己喜欢的，努力做一个有故事，有能力，有深度的人。

“学会自我管理”——文学与新闻传播学院新闻学专业 贾渊渊

自我管理首先要有明确的目标，只有目标明确了以后你才会有为之奋斗的动力。这两者是互相促进转化的，反之有了动力之后你会更努力达成这个目标。我认为更好地管理自我就是多学习、多读书，少做没有意义的事情。不过适当放松也是可以的，但是我们不能把娱乐当作生活的全部。说到管理的话肯定和诱惑有关系，既然你抵抗不了诱惑那就远离诱惑，远离了诱惑以后，对待任何引诱都能听都不听、看都不看、想都不想。那么这个诱惑就对你没有任何威胁，当没有了诱惑的时候自我管理就会很容易。我认为每个有功绩的人都是先学会自我管理才能走向成功，所以我推荐多读一下名人的传记，了解他们的一生经历，对自己激励作用是很大的，可以把他们作为自己的榜样，借鉴他们成功的经验，选择适合自己的方法向他们学习。

“提高做事效率”——药学院药学专业（武汉大学经济学专业双学位） 吴涌豪

在我看来，出现这种“大学如何权衡 XX 与 XX”这类话题的缘由无非是你的时间不够。就拿“学习”和“交友”来说，你想知道怎么权衡“学习”与“交友”，说明你认为“学习”和“交友”都很重要，但因为时间不够你需要在其中进行权衡，看哪一个应该占你所拥有的那一丁点时间里的比重更大一点。当然我认为随口说哪一个更重要都是不负责任的，因为每一个人生下来就不同，有人爱学习有

人爱交友，他们都有理由选择自己所需要的。那么，一个好的解决办法就是你需要提高你的做事效率并节约那些可以节约的时间，把你的“时间容量”扩大。“提高你的做事效率”一个简单的方法就是学会如何将很多事情尽可能地在一次出行中完成，举个简单的例子，我的宿舍在南一门这边，我经常去光顾的水果摊在正大门，且晚上才开门营业，但如果我晚上没有课，那我肯定不会特意跑去买（出一趟门只为了做这一件事情），往往只有在有课的时候，当我8点多下课我才会“顺路”去买，买完再顺路回寝室。这就比我随便找一个没课的晚上去买节省了一个来回的时间。这个例子可能举得不太好，但我想你们应该也能懂我想要表达的意思。每一次你节省下来的时间你都可以将它用于你“学习”或“交友”，也许这样你就不必再权衡了。人的一天中，除了“学习”和“交友”，其实你的很多时间都是被一些琐碎但又不得不去完成的东西所“浪费”了，将这一部分“浪费”的时间尽可能的缩短，然后把他们用于你所喜欢、热爱的东西上去，我相信它会对您更有帮助。

“今日事今日毕”——民族学与社会学院历史学专业（中南财经政法大学金融与贸易双学位） 郭家麒

初入大学，事务繁多。学弟学妹们不如在做事之前在备忘录中列出详细的计划，按时间先后、难易程度以及轻重缓急等原则排序。在保证执行力的条件下，每做完一件事，便删除一件，如此一来，神清气爽。长此以往，“今日事今日毕”的习惯也在一次次地打怪升级中形成了。举个例子，拿我们身边最容易出现的“拖延症”来说，其实拖延症在某种程度上就是缺乏自制力，是脑海中的懒惰小人儿与勤奋小人儿的自我拉扯。当然，清晨南书院里枯燥的学习比不过被窝里的一刻温暖，健身房里的挥汗如雨比不过晚餐桌上的大快朵颐。屡次不过的四六级和腰间日渐增长的肥肉就是这场“自制力”战役的失败代价。少年，拖延懒惰的时候，不如想一想放任自己的后果吧！我相信，此刻，你便有了继续前进的动力。

“适当的独处”——药学院药剂专业 孔影

很多人认为上了大学以后学习好像没有那么重要了，便开始放纵自己，用大把的时间去吃喝玩乐，其实他们浪费了自己最宝贵的四年时光。多和比自己优秀

的人交流，多吸收和借鉴那些优秀的学长学姐们的建议能够少走很多弯路，从而更好的管理自己。如果自己不愿一直平庸的话就亲自去试一试吧。总会有人在你的前面走着，试着去追上他们的脚步吧！最后，不要害怕独处，单也不要因此拒绝跟外界交流，适当的独处真的是成长最好的时候。要相信每一个优秀的人都有一段默默努力的时光；不过千万要记得，要随时保持一颗乐观向上的心，不要被焦虑、悲伤这些负能量包围着你。希望每一天的你们都能变得更加优秀。

第二节 管理与分配时间

（一）为什么你那么“忙”？

一天到晚你是不是总喊着“我为什么那么忙”，但是却发现一天结束时自己似乎什么也没有做，只是吃了个饭，上了个课，其他想做的事情却一件都没做，反而觉得自己忙的不行。试着把你一天想做的事情写下来，按照 ABC 分等级罗列出来。

时间段	内容	等级	备注

时间规划可以让我们有效的合理安排时间，利用有效的时间做更多的事情。让我来教你们一些小 tips，保你事半功倍：

每天的第一件事就是计划当天的任务。不要直接盲目的去开始工作，效果远不如先计划。

每天将要做的事情列一个清单，分清主次顺序，A 为重要，B 为比较重要，C 为不太重要，优先完成 A 类，完成一项划掉一项。每天务必完成清单上的任务，拒绝“拖延症”。不要忽视业余时间的管理，加起来会是人生的一笔财富。

（二）学会做自己的时间管理者

1、在什么时间学习？

a. 先难后易，别害怕。

万事开头难，“与书本为伍，拜知识为师”本就充满了枯燥与挑战。别害怕，学会克服与控制自己，你已成功迈出第一步。

b. 把握一天中的最佳状态。

在合适的时间做对的事，往往事半功倍。不分昼夜，埋头苦读的时代它不叫大学。新时代的少年懂得如何发挥最佳状态的神力。

c. 充分利用碎片化时间

鲁迅大叔讲过“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”上课途中、睡觉之前，诸如此类容易被浪费的时间碎片，你拾起了就会拼接成助你通往学霸之路的魔镜。

d. 课上一小时，课下俩小时。

课堂上，你是被动接受者；课堂下，你是主动获得者。被动+主动。何惧学习？

2、在哪里学习？

a. 尽量“定点”学习。

寝室、教室、图书馆、南北书院。这些都是咱民大学子的学习圣地。关键是少点随心所欲，找一个心仪的学习场所，学起来！

b. 利用图书馆。

图书馆，顾名思义，有大量珍贵藏书的地方。而中南民族大学的图书馆有一个好听的名字：双子塔。是一座集美貌与智慧于一身的建筑。不用小编多讲，相信你也会去一览究竟。

3、如何应对外部环境？

a. 控制自己的注意力。

欲要成材，必先自律。拿出大学生该有的定力。韩剧的声音、游戏的画面都不能成为你学习的阻碍。当被影响时，应先找到内因，控制住自己的注意力，做值得的事。

b. 让你的居住伙伴尊重你的学习时间。

舍友，是八把钥匙开同一扇门的缘分。如果沟通方式得当。我相信你的居住伙伴会尊重你的学习习惯，当然，获得尊重的前提是你也学会如何尊重别人。

c. 远离电子产品的干扰。

电子产品的利弊。这样的话题作文我们背的滚瓜烂熟，可谓信手拈来。可你扪心自问，自己是手机控吗？切莫被电子产品绑架，成为可怜的孤独病患者。

d. 学会说“不”。

拒绝别人也是一门艺术，我们不能做好好先生，一味的因为碍于情分而在原则问题上退让。学会说“不”，守住自己的底线。

e. 避免噪音干扰。

建议购买耳塞。当无法从声源与传播途径上控制噪音，那么只能从接收者着手。关好门窗以减少户外噪音，带上耳塞以减少户内噪音。OK，开始安静地做自己的事吧！

4、困惑时该问自己哪些问题？

a. 为了实现目标，我至少可以做一件什么事？

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”把大目标化分为无数个小份。每日完成一件小事，这样，保证自己一直在路上。

b. 我是否对自己太严格了？

能力决定责任。对自己的要求，要看自己是否有实力完成。严格与否，衡量自己，便会明了。

c. 我现在做的事能给我带来回报吗？

《生活中的经济学》中提到一原理：某种东西的成本是为了得到它而放弃的东西的总和。当你怀疑自己已经做过的或者正在做的事是否有意义时，便可以想想自己选择这件事时所放弃的东西。

d. 我能在多做一件事吗？

人的潜能无限大，不要束缚自己的能力。我能在多做一件事吗？我相信，你能。

e. 我是否留了时间做那些重要但不紧急的事？

最好的选择是可以有效的划分要做的事情的必做程度。我们可以依据其规定的完成时间、事情本身的难易程度等来划分。我们一起拒绝拖延症，踢走慢效率！

f. 我能把这个任务分派出去吗？

俗语讲“众人拾材火焰高”个人能力固然重要，但显然，懂得团队力量的人才是最后的赢家。

g. 我是如何浪费时间的？

不要在对的时间做错的事。比如下意识的拿起手机，解锁又上锁；毫不犹豫的走进网吧，在游戏中虚度一天。这些都是在荒废你的青春。当然，还有你的学费。

h. 如果我愿意的话能找到时间吗？

优先做自己喜欢的，能力能够完成的事是人类的本能。都说兴趣是最好的老师。你愿意，时间能奈你何？

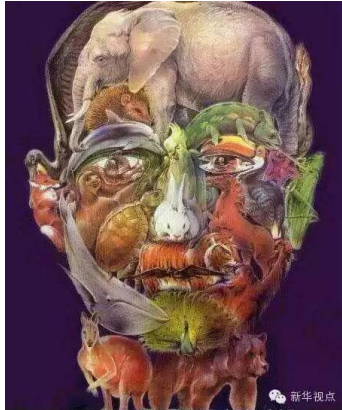
i. 我愿意做出承诺吗？

言必行，行必果。承诺自己在最美好的时光里做不让自己后悔的事。然后，奔跑吧，少年！不要等，我们现在就开始。

第三节 一起来头脑风暴

来试试你能闯到第几关吧，一起开动头脑风暴模式。

一：图里有几个动物？



二：如果平行世界存在，在当下平行世界内，人类有没有可能造出时光机？

三：一元一瓶汽水，两个空瓶能换一瓶汽水，问 20 元能喝多少瓶汽水？

四：机器是否能拥有真正的智慧？

五：S 先生、P 先生、Q 先生他们知道桌子的抽屉里有 16 张扑克牌：红桃 A、Q、4 黑桃 J、8、4、2、7、3 草花 K、Q、5、4、6 方块 A、5。约翰教授从这 16 张牌中挑出一张牌来，并把这张牌的点数告诉 P 先生，把这张牌的花色告诉 Q 先生。这时，约翰教授问 P 先生和 Q 先生：你们能从已知的点数或花色中推知这张牌是什么牌吗？于是，S 先生听到如下的对话：

P 先生：我不知道这张牌。

Q 先生：我知道你不知道这张牌。

P 先生：现在我知道这张牌了。

Q 先生：我也知道了。

听罢以上的对话，S 先生想了一想之后，就正确地推出这张牌是什么牌。

请问：这张牌是什么牌？

六：如何解释二分法悖论：一运动物体在到达目的地之前，必须先抵达距离目的地之一半的位置。即：若要从 A 处到达 B 处，必须先到 AB 中点 C，要到达 C，又须先到达 AC 的中点 D。如此继续划分下去，所谓的“一半距离”数值将越来越小。最后“一半距离”几乎可被视为零。

这就形成了此一物体若要从 A 移动到 B，必须先停留在 A 的悖论。这样一来，此物体将永远停留在初始位置（或者说物体初始运动所经过的距离近似 0），以至这物体的运动几乎不能开始。因此，我们得出了运动不可能开始的结论。

答案

一

25 以上

二

不能，我们可以设想一下，如果时空机存在，一个人真的“返回过去”，并且在其外祖母怀他母亲之前就杀死了自己的外祖母，那么这个跨时间旅行者本人还会不会存在呢？这个问题很明显，如果没有他的外祖母就没有他的母亲，如果没有他的母亲也就没有他，如果没有他，他怎么“返回过去”，并且在其外祖母怀他母亲之前就杀死了自己的外祖母。这就是“外祖母悖论”。

三

首先我们先买 20 瓶, 得出第一个数字 1

所以一共是 $20+10+5+2+1+1=39$.

算 40 的人一定是第三次到第四次的时候计数记成 3 了, 把一瓶没有喝的算了 2 次, 总数就变成 40 了.

如果是 40 的话岂不是买一送一, 换个角度考虑: 最后一瓶一定是 2 换一的, 换完以后必定会产生一瓶的单数从而不能再换, 所以一定不可能是等同于买一送一.

四

对于这个问题美国哲学家, 罗德学者的约翰赛尔的答案否定的, 1980 年他提出了中文房间思想实验, 其目的是为了反驳强大的“人工智能”的观点。他假

想自己呆在一个房间里，房间里放满了装有汉字的纸盒。他一个字都不认识，另外还有一本汉字使用说明，他知道怎么使用这本说明，如果房间外一个讲中文的人，从门缝外给他塞了一张纸条，他可以根据使用说明，选用正确的回答，门外的人以为，自己正在和一位会说中文的人交流，只是这个人不喜欢出门，但其实房间里是一位什么都不懂的哲学家，根据计算机之父阿兰图灵的理论，如果电脑程序可以使人类相信，自己是在和另一个人类交流，就可以认为电脑具备了思考的能力。这个实验说明，无论电脑程序编写得多么完美，电脑仍然不懂中文，他只是在模拟中文相关知识，而这种模拟活动并不是智慧，而且人类有时候可能也没那么聪明吧【doge】

五

这张牌是。黑桃 4。

首先我们做下花色中重复数字的归类：

4——红桃，黑桃，草花

Q——红桃，草花

A——红桃，方块

5——草花，方块

因为 P 知道点数，Q 知道花色。

第一次：P 说，我不知道这张牌——排除所在在牌里出现过一次的数字（K，J，8，7，6，3，2）。

第二次：Q 说，我知道你不知道这张牌——知道 P 只知道数字不知道这张牌，这张牌的数字必出现多次。

第三次：P 说，现在我知道这张牌了——因为经过前一步排除，黑桃中只剩下 4。而 4 是三种花色中出现过的。Q，A，5 分别在两种花色中出现。其中 4 和 Q 始终同时在红桃和草花中同时出现。若排除 A 和 5，排除黑桃 4，则余红桃或草花 4 和 Q 在同组中推不出它们是什么花色，所以只能排除红桃或草花 4 和 Q。若排除了 4 和 Q，则方块在 A 和方块 5 同时出现，排除方块 A 和方块 5，此时余下单独红桃 A 或单独草花 5，也分不出。所以也排除红桃 A 和草花 5。余黑桃 4。

第四次：Q 说，我也知道了。那么只能是黑桃 4。

六

此悖论在设立时有意忽略了一个事实：那就是从 A 到 B 的“运动”必须是一个时间相关的概念而不仅仅是距离的概念。也就是说如果运动的速度为 0 的时候这个悖论为真！但是一旦运动起来，必然有一个速度，速度等于经过的距离除以历经的时间。什么时候速度为 0 呢？一种情况是距离为 0，根本没有要动，另一种情况大家一般会忽略掉，就是经历的时间趋近于无限，不论距离多大，只要是一个固定值，那么速度就是 0，于是悖论就成立了。

此悖论虽然没有提及时间，但是却故意掩盖了时间这个因素。

这同最小分割无关，因为在数学上，无限分割是成立的。

（二）提高你的思辨能力

思辨能力是一种人脑高度复杂的思维活动，人之可贵在于创造性的思维，突破旧历，打破桎，创新的思维是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。思辨更是我们作为一个大学生应注重培养发展的能力，为此特地为小鲜肉们采访了中南民族大学学工部副部长魏大江，来一起听听魏老师对“思辨”的理解。

《礼记-中庸》道：“博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之。”这其中的“思”与“辨”本意即分别指分析推理的思维活动和情况类别的辨别分析。人之可贵在于创造性的思维，想请问下魏老师，您认为“思辨能力”是什么呢？一个人的思辨能力具体表现在什么方面呢？

魏老师：思辨能力是抽象的，或许很难描述，但是我认为思辨力是一种发现问题、分析问题的并解决问题的过程中体现的一种能力。苹果落下不止砸过牛顿一个人的头，但是只有他发现了万有引力定律。在发现问题后能有一个深思的过程，深入分析总结以及对未来的预判，最终去解决问题，将思辨能力落到实处，在生活中体现在生活中的洞察力与想象力，就将是思辨能力的具体体现。

当代学生绝大多数是职业的学习者，把考试取得好成绩看成是学习的唯一目标，严重忽略了对综合分析、抽象概括等抽象的思维能力和对批判性思维能力的自我培养，可是如今社会需要的是综合性、领先性、创造性人才。您能为大学生

谈谈思辨能力对于大学生的重要性吗？

魏老师：思辨能力是成为高素质人才所必须具备的能力，如今，思辨能力的培养被看作是大学教育的重要任务之一，是提高学生有效学习的重要策略。当今的时代是一个知识更新、各种科学技术日新月异的变革时代，各种纷繁复杂的现象需要学生有足够的应对能力去面对，要坚持正确的价值观需要大学生的思辨能力。

文科生和理科生由于在课程学习上的倚重有差异，思维方式都有所不同，在您看来文科生与理科生在思辨方面的是否有差异呢？

魏老师：我认为差距并不大，会有一些差异，但是没有根本的不同，所以大学新生入学没有必要去纠结文理科的分化，只要你去投入，去专注做自己喜欢的事就行。

学校是大学生提高思辨能力的重要场所，我校一直以来秉承着“笃行好学，自然宽和”的宗旨，那么我校在培养大学生思辨能力上有什么样的举措呢？以及对于思辨能力的培养有什么是我们正在改进或者需要改进的地方呢？

魏老师：对于大学生的思维培养在不断的改进，培养大学生思辨能力是一个全国性的话题，我校也在不断的改进。

（1）课堂教学方式的改革与创新。我校成立教学示范中心曾多次谈及对大学生思维的培养，有专门的学术讨论。老师们在带学生的过程中在不断改进，加强互动，并采取翻转课堂的形式以及研讨式的课堂，对老师要求加强，对学生的要求也加强。

（2）加强与辅导员和班助的沟通，更加贴近学生，了解学生。推广引导学生去自己去寻求解决问题的办法，不再提供保姆式辅导

（3）对于学生进入大学后的过渡，学校提供大学生训练营，在各个院根据学生的情况来实行。

（4）发放大学生成长手册促进大学生能提前一步了解大学生生活。

创造性思维是在一定的思维基础上发展起来的，是可以通过后天的培养与训

练得到的，那么魏老师对大学生如何提高思辨能力有什么好的意见和建议吗？

魏老师:思辨能力的培养是不难的，能坚持去做，投入自己的时间就必定有所收获。

（1）阅读，不仅要广而博地读好书，阅读经典之作，更要学会读人。书中与高尚的灵魂进行精神的对话，现实中汲取他人之长，规避个人之短，在于他人的交流中寻找创新的灵感。

（2）争取跨学科学习。涉猎各学科的书籍才能为你打开宽广的世界，创造性思维的一个重要特点是多角度，多侧面的方式去看待和处理事物，用宏观的视角去看问题，学习多学科的知识，不求全部深知，但是这个过程会尽量减少对学生思维的限制，能有效鼓励他们大胆的思索、辨析。

（3）写作与表达。写作是一个循环持续的认知过程，文章的构思、文本的生成和修改都要求有扎实的语言基础和缜密的逻辑思维能力，写作与表达能力的培养是创造性思维的重要根基。

（4）培养分析预判能力，即要有时空观与历史观，对于事件的发生能有一个预先判断的能力，锻炼自己的洞察力与预见力。比如大学生在入大学之前如果提前有思考过自己未来的道路，才能有所规划，有自己的人生坐标轴。

（5）坚持的笃行，大学不能让自己随波逐流，要有自己坚持的方向并且培养足够的执行能力，慎独而自立，不依附于其他力量但是有自己的独立的行动能力。

思辨能力要求“学、思、行”，要求我们学会如何学、如何思和如何做。学习是一种信念，我们要学会主动的学习，而不是被动的接受，在学习过程中善于思考，并把学到的知识付诸于实践。在日常的生活中，我们也必须学会去独立的有意识的去培养它，能够改变目前思辨能力缺失的现状，思辨之树将在知识领域拥有属于自己的天空。

第四节 四个方面齐动手

（一）社会实践动手

1、访谈能力

不管怎么样，以后我们都是要出去工作的，虽然不一定是整体与采访打交道的记者这种职业，但是总是会有面试或者其它需要访谈能力的地方。那么怎么培养自己的访谈能力呢？

（1）原生态访谈。原生态访谈就是我们把生活中无处不在的沟通、交流都设定成一次访谈，在日常生活的沟通中加入合适的交流方法进行练习。

（2）从哪里开始。万事开头难，要做好一次访谈必须对采访对象或事件有所了解，对要采访的人或事有一个基本认识和了解。

（3）语料的积累。在交流的过程中，要想准确的提出问题，进行沟通，必须有充分的语料进行支撑，而语料则要在平常的生活中不断地积累，所以记录下生活中的一些经典语料很重要。

2、问卷设计能力

问卷调查是一种发掘事实现况的研究方式，最大的目的是搜集、累积某一目标族群的各项科学属性的基本资料，对于大学生来说是一项需要具备的基本技能。那么设计问卷调查的方法有哪些呢？

（1）自由记述式。自由记述式是指不设计供被调查者选择的答案，而是由被调查者自由表达意见，对其回答不做任何限制。

（2）填答式。填答式是把一个问题设计成不完整的语句，由被调查者完成句子的方法。调查者审查这些句子，确认其中存在的想法和观点。

（3）二元选择式。二元选择式又称是非题，它的答案只有两项（一般为两个相反的答案，要求被调查者选择其中一项来回答。

（4）多元选择式。多元选择题与两项选择题的结构基本相同，只是答案多于两种。被调查者依据要求或限制条件可以选择一种答案，也可以选择多种答案。

3、组织协调能力

组织协调能力是指根据工作任务，对资源进行分配，同时控制、激励和协调群体活动过程，使之相互融合，从而实现组织目标的能力。

(1) 坚强的意志。培养坚强的意志，不被困难吓倒，不让失败和挫折压垮。

(2) 明确追求目标。目标明确，才能增强一个人的自信，并积极排除干扰和克服心理障碍。

(3) 积累丰富的经验。经验可有效地引导人们处理好日常工作，并提高人的决策判断能力。

(4) 培养广泛的兴趣。广泛的兴趣可扩大知识面，提高综合能力和统揽全局的能力。

(二) 课堂动手能力

课堂教学由于受时间、空间的制约。学生的课堂动手能力往往难以充分有效地发挥。重视动手操作，是发展学生思维，培养学生数学能力最有效途径之一。更新观念，改变传统的教学模式，多让学生参与课堂教学，增加学生的动手实践、自主探索机会。那么，我们有应该怎样提高我们课堂上的动手能力呢？

1、兴趣是人乐于接触、认识某事物，并力求参与相应活动的一种积极意识倾向。它能推动学生去寻求知识，开阔眼界，鼓励学生用心去钻研、学习，提高学习质量。对学习感兴趣的学生，学习会更加主动、积极，产生愉快紧张的情绪和主动的意志状态，从而提高自己学习活动的效率和效果。所以，在我们培养动手能力之前，我们应该培养自己动手的兴趣。

2、培养自己主体独立意识。在面对专业知识和理论时，不仅要知道是什么原理，而且要弄懂为什么是这样的原理，能应用在什么场合，要注意如何调整 and 保养。我们应培养积极主动的参与意识。主动到实践生活中收集问题，通过自己的努力发现问题，可以尝试用学到的理论知识去实践从而积累实践能力。培养自身的自主意识。强调学习上的独立自主。在理论教学中要强调独立，在实践中要强调合作。

3、创新自己在课堂的动手能力 教学的最终目的就是将所学的知识运用于实践。作为学生，创新自己的动手能力尤其重要。在同一件事情上，不同的动手能力可能会换来不同的结果，而且结果往往令人很惊喜。所以，在动手能力方面我们要懂得创新，不能一成不变。

15 级的叶同学向大家分享了一则课堂动手的心得：手脑并用，才能更有效地培养人的思维能力。脑指挥着手使用一种物质的手段去作用另一种物质，从而引起客观事物的变化，而手在执行过程中会遇到新问题、新情况，于是将其反馈于脑，推动人脑提出新思路、新方案，最后又为手的动作导航。我们平时要多看看书本的理论知识，知道那些操作的步骤，不然到时候就会手忙脚乱的，不知道做什么好。在平时生活中，我们也要多多培养我们的动手能力，不要总以为自己先动手了，别人什么都不做就是自己吃亏了。平时动手多了，到需要的时候才发现是自己赚了。

（三）课后动手

课后动手是动手学习的重要部分。在大学里，学习自由性更大，你的课余时间更加充足，在课后动手强化专业学习是很有必要的。

课后寻找自己专业的书籍，可以看看课本里引用了哪些书籍，可以向老师查询或者是自己上网搜索。千万别忘了咱们的双子塔里有着丰富的图书资源哦！找到了相关书籍，要记得阅读时要能快能慢，提高自己的效率，并且养成做读书笔记的习惯也是很重要的。读书笔记可以让自己更好地掌握书本，也是培养一定的专业思维能力。

文传学院 2013 级中文专业的张海谊，一般通过老师列的书单以及课本出现频次高的书名，去图书馆检索，都会选择自己感兴趣的书进行阅读，不会强读。他在阅读时选择做读书笔记，有时候摘抄，有时候写读后感想，积累到一定量之后，他觉得有很多收获。在面对优秀的文学作品，他会先去了解作者、作品的历史背景。他认为，在读书的过程中应该学着去分析和观察这个世界，结合自己的生活实践去阅读的话可能收获更大。

他很少盲目跟风阅读，一般寻找适合自己的书。在专业学习方面的话，他也选择多和老师进行交流探讨，自己多加思考。

第三章 追求幸福

亲爱的小伙伴，这一章里的所有问卷调查既可以填写纸质版之后和其他小伙伴一起分享，也可以关注【资讯民大】微信公众号，在线填写电子版哦，你的幸福你做主。

第一节 Your Family

（一）你对“Your Family”了解多少？

看看你在不借助外力的情况下能回答几个问题，如果发现自己很多都不知道的话，那么动动手机，给父母打个电话，相信你的父母一定会觉得你长大了。

你的家史：

你的家风：

你的家训：

你父母的生日：

你父母的口头禅：

（二）家庭观大调查

1. 您是否为单亲家庭？

A. 是 B. 否

2. 您是否有过“留守”的经历

A. 有 B. 无

3. 您与家人沟通的频率是？

A. 一天一次及以上 B. 一周一次至三次
C. 一周三次到六次 D. 没有规律，视情况而定

4. 当您遇到生活上的问题时最想向谁求助？（多选）

A. 父母 B. 老师
C. 同学 D. 朋友
E. 有相关经验的亲戚或兄弟姐妹
F. 自己解决 G. 其他

5. 在平时的学习生活中会受到哪些家庭因素的影响?
- A. 父母会常常干预自己的决定, 感到很烦。
 - B. 会征求父母的意见, 采纳其中自己觉得有用的部分。
 - C. 父母很相信自己, 任何事都让自己做决定。
 - D. 常常我行我素, 不向父母征求意见。
6. 您最赞同哪种教育孩子的方式?
- A. 放养式教育, 任孩子自由成长。
 - B. 大事父母做主, 小事孩子自己做主。
 - C. 平等主体间的沟通交流, 充分尊重孩子的意见。
 - D. 什么都由父母等长辈为孩子规划, 孩子只要按部就班去做。
7. 您对幸福家庭的定义是?
- A. 家庭和睦, 成员相亲相爱。
 - B. 只要物质充足就好。
 - C. 家庭每一个成员都有自己的理想, 并为之奋斗。
 - D. 家庭成员间相互独立, 各自有自己的想法。
8. 您认为家庭完整性对孩子的成长最大的影响是?
- A. 没有影响。
 - B. 离异家庭的孩子更独立。
 - C. 离异家庭的孩子更叛逆。
 - D. 离异家庭的孩子更渴望得到爱与关怀。
9. 您家的家庭月收入是?
- A. 小于等于 1000 元
 - B. 大于 1000 元, 小于等于 3000 元
 - C. 大于 3000 元, 小于等于 6000 元
 - D. 大于 6000 元
10. 您的家庭生活幸福指数是?
- A. 很幸福
 - B. 一般
 - C. 不太幸福
 - D. 不幸福
11. 您曾经有过被家暴的经历吗?
- A. 有, 严重
 - B. 有, 轻微
 - C. 没有, 但有言语暴力
 - D. 没有
12. 您是独生子女吗? (若答案为“A”则跳过 13 题)

1、《诫伯禽书》

作者：周公旦（约公元前 1100 年），姓姬名旦，称为周公。相传他制礼作乐，建立典章制度，被尊为儒学奠基人。

“一饭三吐哺”

接待宾客，吃一顿饭，要多次停下来，唯恐因怠慢而失去人才。

2、《诫子书》《诫外甥书》

作者：诸葛亮（181-234），我国历史上著名的政治家、军事家，也是民间传说中著名的智慧人物。

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”

不把眼前的名利看得轻淡就不会有明确的志向，不能平静安详全神贯注地学习就不能实现远大的目标。

3、《颜氏家训》

作者：颜之推（531—591），祖籍琅琊临沂，先世随东晋渡江。他经历南北朝，洞悉南学北学的短长。

“积财千万，不如薄技在身”

“与善人居，如入芝兰之室，久而自芳也；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而自臭也。”

“幼而学者，如日出之光；老而学者，如秉烛夜行，犹贤与瞑目而无见者也。”

4、《海学说》

作者：欧阳修（1007-1072），北宋政治家、文学家，“唐宋八大家”之一。

“玉不琢，不成器”

如果玉不琢磨，就不能制成器物；如果人不学习，也就不会懂得道理。

5、《袁氏世范》

作者：袁采，生年不详，卒于 1195 年，1163 年进士，后官至监登闻鼓院，类似负责信访接待，为官刚正。

“小人当敬远”

“厚于责己而薄责人”

6、《朱子家训》

作者：朱柏庐（1627—1698），明末清初江苏昆山县人。著名理学家、教育家。

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”

“宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井”

（四）《“我的家训家史”》征文活动

由学生工作部（处）主办、学生工作通讯社、COSA 杂志社承办的“我的家训家史”系列征文活动诚邀您的来稿。（活动暂定为每年 3 月举行，目标对象为大一学生，详情可关注学工在线网站或 COSA 杂志社官方微信）

征文要求：

请以“我的家训家史”为题；

写作体裁不限（现代诗歌不低于 30 行，散文等字数不低 1000 字），内容充实，贴近主题，感情真挚；内容积极向上；原创，拒绝抄袭。

投稿邮箱：znmscosa@163.com

第二节 Your Life

（一）你了解你自己吗？

古希腊有一句名言：人最难以理解的就是自己。世界上没有人能真正的了解自己，直到生命消失的那一天。

怎样更好的了解自己：

1、通过自己了解自己，每天问问自己所追求的目标到底是什么，大学毕业后想过怎样的生活等。

2、通过他人认识自己，所谓“不知庐山真面目，只缘身在此山中”要通过他人来深刻认识自己，如自己在别人眼里的印象。

3、通过集体来认识自己，集体是认识一个人的重要途径，通过集体能更好认识自己如自己在集体中的角色、为集体所做的贡献等。

（二）当你走进自己的精神世界

你对自己的精神世界真的了解吗？看看以下几个方面的问题，你能真正从心里回答几个？

健康观_____

人际交往观_____

恋爱观_____

价值观_____

财富观_____

（三）生活观大调查

1. 您是独生子女吗？

- A. 是 B. 否
2. 您的长期居住地?
- A. 城市 B. 城镇 C. 农村
3. 初入学, 您觉得能适应大学的学习节奏吗?
- A. 能 B. 不能
4. 您认为军训将会对您有什么帮助? (多选)
- A. 增强团队意识 B. 增强身体素质 C. 更好地适应大学生活
- E. 无任何帮助 D. 其他
5. 您进入大学是抱着怎样的心态呢? (多选)
- A. 大学是学习的殿堂, 多学习, 开阔眼界, 丰富自己
- B. 只把专业课程学好就可以
- C. 没有太多要求, 顺利毕业, 获得学位, 找一份工作
- D. 考研或出国
- E. 实现自己的人生理想
- F. 其他
6. 您对自己所学的专业了解吗?
- A. 非常了解 B. 比较了解 C. 一般 D. 不了解
7. 您对自己所就读的学校有什么样的感觉?
- A. 非常满意 B. 比较满意 C. 可以接受
- D. 不满意 E. 无所谓
8. 您对学校整体的校园环境的满意程度是?
- A. 非常满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意
9. 您对学校的基础硬件设施(宿舍、教学楼、图书馆、食堂、操场等)的满意程度是?
- A. 非常满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意
10. 您对学校师资的满意程度是?
- A. 非常满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意
11. 您有参加社团、学生会等学生组织或兼职的意愿吗?
- A 有 B 没有 C. 还没考虑

12. 您认为是什么影响自己的大学生活?(多选)
- A. 学校的氛围 B. 学校的周边环境
C. 宿舍的氛围 D. 过去的生活经历
E. 个人的原因 F. 其他
13. 您觉得在生活习惯上会有不能适应的情况吗?
- A. 会 B. 不会
14. 您觉得进入大学后可能在哪些方面会不适应?(多选)
- A. 学习 B. 武汉天气 C. 饮食 D. 朋友交往 E. 其他
15. 您对大学生谈恋爱持什么态度?
- A. 非常重要, 是我的精神支柱 B. 很重要, 是我学习的动力
C. 谈不谈无所谓 D. 反对, 耽误学习, 毕业工作后再说
16. 下面哪些问题可能使您感到困扰呢?(多选)
- A. 学业问题 B. 经济问题 C. 恋爱问题 D. 人际关系问题
E. 前途就业问题 F. 竞争带来的压力 G. 其他
17. 如果您遇到生活方面的困扰会找哪些人帮助?
- A. 家长 B. 同学朋友 C. 学长学姐
D. 辅导员 E. 心理咨询机构 F. 其他
18. 您是否对自己的大学生活有所规划呢?
- A. 有非常明确的规划, 并且在积极准备
B. 有大致规划, 但不知道具体怎样去做
C. 规划只是一纸空文, 没有意义
D. 没有规划
19. 对于帮助您入学的迎新志愿者感到满意么?
- A. 非常满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意

(四) 有个学霸男/女朋友是种怎样的体验?

- 1、图书馆变成常见的约会地点
- 2、“起来看书吧”也许就是每天早上给你发早安消息
- 3、可能会用高深的数学公式给你告白

- 4、也许会送你一本全英版名著给你当生日礼物
- 5、生日的时候写一串看不懂的代码让你找礼物在哪
- 6、教你做该死的大物作业
- 7、期末考试之前带你去没人的自习室陪你预习功课
- 8、像美丽心灵里那样，男主揽着女主把着她的手以星空当画板画女主口中的东西

（想参与更多话题互动发表你的惊人评论，快快关注 COSA 杂志微信公众号 znmdcosa，等着你来开车。）

（五）今天你运动了吗？

每天运动一小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子。人是铁，饭是钢，运动是生活的本钱。

经常运动的益处：

运动可以促进身体的成长。对于处于青春期的人们来说，运动的好处就是可以促进骨骼长长、变粗，增加骨密度，增加骨重量。爱做运动的人们，他们的肌肉都长得很结实，这是因为运动让他们的肌纤维得到了生长，增加了肌肉的力量和耐久力。

提升呼吸和循环系统功能。心脏是循环系统的中心，数据表明，经常运动者的心脏体积比一般人的心脏体积大，平静时每分钟脉搏次数比不喜欢运动者的脉搏次数少，而每搏输出量比不喜欢运动者大。

对神经系统有益。神经系统是人类生命体的总指挥部，其需血量和需氧量也比一般的器官多，体育锻炼可以提高呼吸系统和血液循环系统的功能，提高摄氧量和血液输出量，使神经细胞获得更充足的能量和氧气的供应，利于神经系统特别是大脑的正常和高效工作，对于提升神经工作过程的强度、均衡性、灵活性等方面有明显的作

运动可以天天拥有好心情。有研究数据表明，经常运动能够让大脑的兴奋与抑制过程进行合理的交替，在保持神经系统兴奋度的同时，避免了神经系统的过度紧张，从而达到消除疲劳、让头脑保持清醒的目的。

推荐运动 APP：KEEP FitTime

（六）做个高情商的人更重要

1、人际交往原则

- （1）表达你想要的，而不是你不要的
- （2）表达你的感受，而不是情绪
- （3）表达你的需求，而不是抱怨
- （4）表达你要去的方向，而不是抱怨你所在的位置

2、人际交往的注意事项

一是泰然处之。既然危险期来了，就让它来好了，这是一个必须有的过程和阶段，大家都一样。要做到镇定自若，在这个期间要保持与大家的正常交往，该怎么做就怎么做，不要害怕扭捏。与人交往要热情，尽可能帮助他人。

二是公正待人。对周围的每一个人都应一视同仁，不能搞感情倾斜。即使看到不同人之间的区别，在态度上也要始终一贯，对上司不要刻意讨好，做到亢不卑。对你愿接受和不愿接受的人不能表现得“爱憎分明”，尽量做到平衡。不能参与原有的派别之争，要甘于当一个局外人，搞“全方位外交”。

三是避免冲突。直接对抗和公开冲突对交际中个人的形象损害最大，一定要避免，即使别人找上门来跟你“决斗”，你也要忍辱负重陪笑脸，并迅速转身走开。罗斯福曾对手下的人说过：“我很少发火，我从不在敌人布下的陷阱上往下跳。”

四是埋头工作。不要向组织或个人提出什么要求，埋头工作，做出成绩来以站稳脚跟。这时你可能开始对你应当用更大的精力去尽快完成这些你不太乐意干的工作。同时也不要对他人的工作提出大的或小的意见或建议，专注于你自己的事，有什么好注意不要说出来，而要干出来。

五是私下交际。在别人不在意、不注意的情况下随便地谈谈工作遇到一些情况和工作进展。只谈工作，时间一般为3—5分钟，听完对方的意见，然后说：“你不说我还真不知道，是该这样。我该去办事了。”然后走开。

3、人际交往的小技巧

- （1）注意仪表 在公共场合，人总是趋近衣着整洁、仪表大方的人。人在无

意中总把对方的服饰衣着、仪表风貌同一个人的地位、身份、修养连在一起。故在不同场合注意仪表得体，尤其在初交场合更应打扮得有个性魅力。否则，给人粗俗、卑贱的印象。

（2）注意谈吐 一个人有没有才气最易从讲话中表现出来。准确的语义，丰富有趣的内容可以先声夺人，使人油然而生敬意。吐字模糊、夸夸其谈、内容平庸使人产生厌倦心理。风趣、幽默的言谈给人以听觉的享受和心灵的美感。另外，在社交谈吐时，还要注意环境气氛和场合，决不要喧宾夺主，或随便打断别人讲话。

（3）注意行为举止 行为动作是一个人内在气质、修养的表现。男子的举止要讲究潇洒、刚强；女子的举止要注意优美、含蓄。而且一个人的举止也表现临场的情绪状态和对人的态度。初次相识，斜坐在椅子上表示不恭和放肆；远离他人讲话表示与人有心理距离。与陌生人交谈，特别是同名人、领导交谈，要自然、自信，既彬彬有礼，又不要过分拘谨、羞怯。

（4）在一般情况下，大方、随和、乐观、热情的人总受人欢迎；炫耀、粗鲁、过于拘束的人则让人讨厌。因此，初次印象是长期交往的基础，是取信于人的临场手续。应给人留下美好的第一印象。

4、如何对待与朋友争吵

朋友之间一旦发生争吵，不论争吵的结果谁胜谁负，对于双方来说都是一种损失。胜利者往往因长时间的口舌，投入了大量精力，失败者则因为自尊心受到伤害而怀恨在心。这对于今后双方的交往带来不同程度的障碍，不能不说是一种憾事。

然而“花无百日红，人无百日好”。无论多么情投意合的朋友，在长期的交往中不可能不发生一点摩擦。这是因为任何观点、概念、兴趣、爱好和行动上的分歧，都可能点燃朋友之间争吵的“导火索”，这在人际交往中是十分普遍的事。解决争吵的关键并不在于争吵的本身，而是如何对待及处理。

（1）适时沉默。如果争吵和导火线已被对方点燃，最好保持沉默，直到对方要求你说话为止。因为这样做无形之中让对方感到你的涵养、大度和豁达，从而冷静下来。

这时你才提出自己的看法、建议、条件或要求，往往容易被对方所接受；即使保留意见也不至于再与你争吵下去伤了和气。

(2) 及时修正。当你与朋友各抒己见互不相让时，你不妨作一些让步或妥协，尤其是一些非原则性的事情。如果你认为不能退却时，可向对方建议一项“交易”；双方都给一定的时间发言，一方在发言叙述时另一方不得插嘴；最后双方一起讨论事情的曲直。如果还不能确定的话可请他人来做仲裁。

(3) 克制情感。争吵时最容易使人头脑发热，丧失理智，情感失控，从而使事态扩大，做出过火的行为。因此，当你觉得对方的言行使自己难以抑制情感时，可采取一种感到舒适的姿势，或喝茶，或抽烟，抑或做一些礼貌性的小动作，如面对屋顶、蓝天沉思等。

(4) 以事论事。由于是朋友，相互间都比较了解对方的性格脾气，因此要始终保持以事论事的态度。切忌语言性攻击，即注意避免揭露、嘲讽对方的隐私，尤其要避免人身攻击和污辱性的言语。同时也应提醒对方注意，因为这样做最易挫伤双方的感情，从而使双方的关系趋向恶化，甚至反目。

(5) 不得无礼。如果你与朋友发生争执时，切忌把手指到对方的鼻尖上，或把唾沫溅到对方脸上。类似这些无礼行为会给对方以挑衅的印象，或徒增恶感，甚至成为“大战”的助燃剂。

(6) 走为上策。当你与朋友争吵感到没有好的办法解决时，不妨采取“三十六计，走为上策”的办法。这样做就是把对方抛在一处作“冷处理”，等对方冷静下来后，双方再诚恳地交换意见和看法，从而避免一场正面“冲突”。

朋友之间的冲突争吵在所难免，也不可怕，只要你以诚相待，那么就会让友情之树常青。

5、如何做一个高情商的人

(1) 要热情。热情就像一把火，能够温暖周围的人，让大家感觉就像是和家人在一起一样。相信谁也不喜欢一天到晚板着脸、说话办事都硬梆梆的冰人。不过热情也要有个度，太过热情了反而会给人无事献殷勤的感觉，这便是过犹不及了。

(2) 要包容。每个人都有自己的脾气秉性、教养素质、生活习惯，即便是

双胞胎也无法做到完全相同。有的人喜欢清静，有的人喜欢热闹，有的人有轻微的洁癖，有的人却是大大咧咧不拘小节。不要以自己为标准、为一切中心，总是看这个不顺眼、看那个很反感，而是要以一颗包容的心来看待室友，只要不会给自己造成很大的困扰或影响，何不一笑了之呢？

（3）要大方。与人交往的其中一条技巧就是要懂得分享，无论你有什么好吃的、好玩的，都记得要与众室友一同分享，只要你这么做了，其他人也会同样对待你的。千万不要偷偷摸摸躲着自己一个人享用，久而久之大家便会逐渐疏远你，觉得你是个小心眼的人，再也不肯与你深交了。

（4）要尊重。尽管大家同住一个屋檐下，生活距离是缩短了，但是每个人都有其私密的空间。想想自己也会有不愿意让别人知道的私事，由己及人，也要尊重室友的私人生活，不要八卦，不要乱打听。

（5）要乐于助人。谁都会遇上难事、困惑的事，作为天天生活在一起的室友，怎能不伸出援手、拉对方一把呢？只有愿意帮助他人的人，才能够获得别人的好感，才能够与别人更好地相处下去。

6、如何做一个合格的恋人

（1）每天的问候，习惯成自然

恋人之间是需要每天定时的问候的，早上一句早安和晚上一句晚安，这个不以为过，但是呢，需要有点创意。不再是仅仅是发短信，而一定要通过语音向对方问候，并且每次的方式要不一样，不然对方思维疲劳的。时间久了，对付就会少不了你的问候了，当然也就离不开你了。

（2）多和对方身边的人交流

比如节假日、对方生病了或者其他方面需要通过对方身边的人了解的事情，这样间接了解可以更快的知道你时刻在关心他（她），可以很好的给他一个惊喜或者惊讶吧。比如对方疑问地问你什么什么你既然知道等等。这样对付就会发现你这个恋人真的是时时刻刻在他（她）身边一样，感情自然也会越来越深了。

（3）节假日送礼，礼物需要创新

每逢一些恋人过的节日，比如大家所熟知的情人节等，这些节日的礼物都知道送，但是缺乏创意，两人共同制作一个手工品，比如剪纸或者画画什么的。

注意，一定要共同制作的。这样才有美好的回忆。这样既节俭又是共同的礼物。

（4）抽时间过二人世界，制造“情节”，验真心

旅游是过二人世界最佳选择，不光可以单独相处还可以通过一趟趟旅游看出对方的真心，当然呢，你可以制造这类的事情，即使撒谎也行，试探对方的真心，比如当对方得知你失踪了是什么反应等（故意失踪）。

（5）金钱AA制，节日互送礼物

很多的恋人之间在谈恋爱的时候花钱大把大把的，男生惯着自己的女友，想身边的朋友借钱骗父母的钱拼命讨好自己的女友，甚至连钱都交给自己的女友保管，这个虽然表面上是信任对方，但是呢，这样下去早晚会捅出篓子的。吃饭最好还是AA制最好，双方没有负担，感情也就谈的没负担。

（6）多和对方谈未来踏实走现在，而不是谈吃穿

很多恋人之间开始谈恋爱就互相的送着送那，连戒指都送上了，虽然看起来很温馨，但是呢，如果哪天关系出了点问题，该怎么去处理呢？是不是又恨的心理负担，就会拿戒指当为感情的唯一的标志，而没有感情基础。

（7）性格互相了解，生活习惯互相适应

确认恋爱关系，接下来就是谈来的漫长过程，其实就是一个互相适应和了解的过程，等了解透彻互相适应了，自然感情会越来越深自然就会一起走下去走近婚姻的殿堂。别确定了恋爱关系什么都成了一样，然后忙着自己的工作去了，了解在于平时，平时就应该处处留意对方的一举一动，将自己生活在对方的心中。

（二）团队合作大调查

1. 您与自己班级的同学相处的是否融洽？

A. 是 B. 否

2. 您是否会很自豪的跟别人说出自己所在的班级或社团？

A. 是 B. 否

3. 您参加班级组织的各项活动的积极性如何？

A. 很积极 B. 比较积极 C. 一般 D. 不积极 E. 很不积极

4. 您私下里会经常主动联系社团成员吗？

A. 经常 B. 偶尔 C. 较少 D. 从不 E. 其他

5. 在学校开展的各项活动中，您愿意积极的担当负责人吗？
A. 愿意 B. 不愿意
6. 参加社团成员在一起讨论交流的频率如何？
A. 每次都到 B 经常 C. 较少 D. 基本不去
7. 对于上级布置的各项任务，您觉得自己在其中发挥的如何？
A. 充分发挥 B. 大部分发挥 C. 部分发挥 D. 基本没发挥
8. 对于上级布置的各项任务，完成的质量如何？
A. 很高 B 较高 C. 一般 D. 很低 E. 视情况而定
9. 您参加班级或社团相关职务竞选的动机是什么？
A. 锻炼自我 B. 展示自我才华 C. 热心班级和社团工作 D. 充实课余时间 E. 其他动机
10. 生活或学习上遇到困惑时，是否愿意向团队成员倾诉？
A. 非常愿意 B. 很愿意 C. 比较愿意 D. 不愿意
11. 对于自己的学习经验或者某项技能的心得，愿意和团队成员分享吗？
A. 非常愿意 B. 很愿意 C. 比较愿意 D. 不愿意
12. 当退出一个社团之后，我对该社团的热爱不会减少。您同意这种观点吗？
A. 完全同意 B 基本同意 C. 部分同意 D. 不同意
13. 对于办事能力很强的同学，我不会嫉妒，而会更加努力。您同意这种观点吗？
A. 完全同意 B 基本同意 C. 部分同意 D. 不同意
14. 当团队有人想要中途退出时，是否总是耐心劝说其留下？
A. 是 B. 否
15. 在工作中学习到新技能的机会？
A. 很多 B. 有时 C. 视情况而定 D. 几乎没有

（三）我为什么要和别人合作

集体主义精神是时代的主旋律，是纠正个人主义、享乐主义的重要法宝。“只有在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段，也就是说，只有在集体中才可能有个人自由。”因此，作为祖国未来和时代精英的大学生应该自觉树立集体主义观念，高校应该加强集体主义教育，不断创新教育方法。然而，集体主义精

神弘扬时常流于形式、浮于表面，效果欠佳。团队合作精神尊重个人的兴趣和利益，要求大学生必须具备集体荣誉感，必须将个人利益与团队利益紧密联系。由此可见，团队合作精神与集体主义精神核心理念是相通的，团队合作精神是集体主义精神的基础，集体主义精神是团队合作精神的升华。

以培养大学生的团队合作精神为出发点，可以增强集体主义教育的可操作性和易接受性，使其更加生动化、具体化，有利于实现集体主义教育的效果。有利于大学生成熟心理的塑造。在团队合作中，每个人都要进行角色定位，每个人都是不可替代的，在此基础上强调协同合作、优势互补，这符合大学生个性发展的规律。

在团队合作中，成员之间相互尊重、相互沟通，经历一番寒彻骨之后，团队目标的实现使成员获得更大的成就感和自信心。当团队生活遇到困难或团队目标难以实现时，成员之间相互安慰、相互分担，强烈的归属感、安全感使他们能尽快走出失败的阴影，重新奋斗启航。

有利于大学生就业质量的提高。前任微软全球副总裁李开复在“给中国学生的第七封信——21 世纪最需要的 7 种人才”中提到第五种人才就是“沟通合作者”。在当前世界经济依旧低迷、中国企业发展日显困难的背景下，用人单位都迫切需求具备奉献敬业精神和沟通合作能力的高层次人才。在招聘面试过程中，“头脑风暴”、“无领导小组讨论”等形式时常出现，目的就是考察大学生的沟通能力、团队精神、创新能力等综合素质。因此，有针对性地加强大学生团队合作精神培养是提高就业率和就业质量的重要途径。

有利于大学生创新能力的培养。基于团队成员的知识结构及阅历差异，成员之间的冲突碰撞在所难免。正是有了团队合作精神的指引，这种冲突碰撞并非破坏性的，而是一种积极有益的探索，许多新观念、新方法应运而生。长期的团队活动能够营造出增加满意度的氛围，促进大学生创造性地学习和工作。

有利于大学生这一特殊社会群体而言，其所需要具备的团队精神或言大学生团队精神应包含三个层面的内容：首先是团队的凝聚力。团队精神表现为团队强烈的归属感和一体性，每个成员都能强烈感受到自己是团队当中的一分子，自觉地把个人工作和团队目标联系在一起。

其次是团队的合作意识。团队成员间相互帮助、互相关怀，大家彼此共同提

高，在一个团队中，只有每个成员都能最大程度地发挥自己的潜力，并在共同目标的基础上协调一致，才能发挥团队的整体威力，产生整体大于各部分之和的协同效应。再次是团队的高昂士气。它体现了团队成员对团队事务的态度，表现为团队成员对团队事务的尽心尽力及全方位的投入。

第四节 Your Profession

（一）你的梦想是什么？

- 1、你将来想做什么工作？
- 2、你的梦想是什么？
- 3、为什么会选择这个梦想？
- 4、你和梦想的差距？
- 5、你准备如何为梦想奋斗？

（二）职业观大调查

1. 您的性别是？
A. 男 B. 女
2. 您的年龄是？
A . 19 B. 20 C . 21 D. 22 E. 23 及以上
3. 您的专业是？
A. 文史类 B. 理工类 C. 体艺类
4. 您是否有过职业规划？
A. 有 B. 没有
5. 您毕业后的走向是？（多选）
A. 继续深造 B. 考公务员 C. 进公司工作 D. 自己创业
E. 出国留学 F. 其他
6. 您认为影响您职业规划的因素有哪些？（多选）
A. 个人兴趣 B. 薪水福利 C. 工作环境 D. 父母期望 E. 发展前景
7. 如果您不能胜任您理想的职业，您会怎样做？
A. 进行专业学习 B. 考研 C. 考证 D. 参加培训讲座
E. 其他
8. 您主要通过什么方式来找工作？
A. 网络平台 B. 人才市场 C. 自荐 D. 朋友或同事介绍
E. 其他
9. 您喜欢什么类型的工作？

- A. 风险型 B. 稳定型 C. 高收入型 D. 挑战型 E. 其他
10. 您喜欢什么样的工作单位?
- A. 国企 B. 外企 C. 民营企业 D. 其他
11. 您最理想的工作地点是?
- A. 一线城市 B. 二线城市 C. 三线城市 D. 四线城市 E. 农村或乡镇 F. 家乡
12. 影响您对工作地选择的因素是?
- A. 离家距离 B. 环境 C. 城市文化 D. 自己理想的实现 E. 其他
13. 您对创业的态度是?
- A. 从没有考虑过 B. 有兴趣, 但不知道怎样实施
- C. 已在准备阶段 D. 已经开始实施 E. 反对, 不切实际 F. 其他
14. 您认为影响选择创业的因素有哪些? (多选)
- A. 人脉关系 B. 资金支持 C. 自己的能力 D. 国家政策和时代背景 E. 机遇 F. 好的商机 G. 其他
15. 您对您未来的职业发展持什么态度?
- A. 充满信心 B. 感觉一般 C. 没有考虑过 D. 有点忧虑

(三) 学会制定职业发展规划

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的, 而找到真正合适自己的职业, 对于个体的自我实现以及未来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项系统工程, 首先要建立有关职业生涯的基本概念, 知晓职业的特性、要素、功能、了解职业与专业的关系, 职业规划与未来生活的关系, 大学生说对于未来的职业生涯的影响。

1、职业生涯规划的含义

规划之前必须了解生涯的含义, 它是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的, 所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。首先说这个延续一定时间的概念, 这里的时间没有局限于具体明确的几年几月, 而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力, 这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变化发展历程。所以规划时必须考虑到自身在将近 40 年的工作历程大致会发

生的过程。从职业前期的学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业发展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，容易形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了一定的成绩，而面对更深一层次的挑战时，就可能翻一个抉择上的错误，这错误很可能会付出巨大的价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判断；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经历过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的经验也使事变得稳重得体，有掌握全局的判断力，所以只要不出现大的变故，稳定的走完自己的职业生涯是信手拈来的事情。

对自己生涯前期的规划已经做好了充分的打算，并坚定不移的实施着。对职场中期及后期，还得之后具体问题具体分析。这计划伴随着自己的一生，也随着一生的变化而变化做好当下，为自己的人生拼搏一次，是广大大学生应该做的。

2、合理设置目标七原则

（1）清晰性原则：考虑目标、措施是否清晰、明确？实现目标的步骤是否务实有效？

（2）挑战性原则：目标或措施是否具有挑战性，还是仅保持其原来状况而已？

（3）适应性原则：目标或措施是否有弹性或缓冲性？是否能依循环境的变化而作调整？

（4）一致性原则：主要目标与分目标是否一致？目标与措施是否一致？个人目标与组织发展目标是否一致？

（5）激励性原则：目标是否符合自己的性格、兴趣和特长？是否能对自己产生内在激励作用？

（6）合作性原则：个人的目标与组织的目标是否具有合作性与协调性？

（7）全程原则：拟定生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程，作全程的考虑。

3、职业生涯设计五大前提

（1）正确的职业理想，明确的职业目标。职业理想在人们职业生涯设计过程中起着调节和指南作用。一个人选择什么样的职业，以及为什么选择某种职

业,通常都是以其职业理想为出发点的。任何人的职业理想必然要受到社会环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据,凡是符合社会发 展需要和人民利益的职业理想都是高尚的、正确的,并具有现实的可行性。大学生的职业理想更应把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来。

(2) 正确进行自我分析和职业分析。首先,要通过科学认知的方法和手段,对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识,清楚自己的 优势与特长、劣势与不足。避免设计中的盲目性,达到设计高度适宜。其次,现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特点。要对该职业所在的行业现状和发 展前景有比较深入的了解,比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等;还要了解职业所需要的特殊能力。

(3) 构建合理的知识结构。知识的积累是成才的基础和必要条件,但单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平,人不仅要具有相当数 量的知识,还必须形成合理的知识结构,没有合理的知识结构,就不能发挥其创造的功能。合理的知识结构一般指宝塔型和网络型两种。

(4) 培养职业需要的实践能力。综合能力和知识面是用人单位选择人才的依据。一般来说,进入岗位的新人,应重点培养满足社会需要的决策能 力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

(5) 参加有益的职业训练。职业训练包括职业技能的培训,对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。可以通过 “三下乡”活动、大学生“青年志愿者”活动、毕业实习、校园创业及从事社会兼职、模拟性职业实践、职业意向测评等进行职业训练。

4、职业生涯规划六步走

(1) 自我评估。主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等等的分析,以确定什么样的职业比较适合自己和自己具备哪些能力。

(2) 组织与社会环境分析。短期的规划比较注重组织环境的分析,长期的规划要更多地注重社会环境的分析。

(3) 生涯机会评估。生涯机会的评估包括对长期机会和短期机会的评估。通过对社会环境的分析,结合本人的具体情况,评估有哪些长期的发 展机会;

通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期的发展机会。

（4）生涯目标确定。职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标细化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

（5）制定行动方案。把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动方案有职业生涯发展路线的选择、职业的选择，相应的教育和培训计划制定。

（6）评估与反馈。职业生涯规划评估与反馈过程是个人对自己的不断认识过程，也是社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

第五节 Your Assignment

做了这么多问卷,你是不是也想自己动手来真正体验一番“别人的幸福”呢?学工部会在每年举办“成长手册”调研大赛,和“‘成长路上’微电影大赛”。两大比赛由学生自由组织成团队,在“四大观”中选择一项作为调查方向,撰写调研报告,参加比赛或者拍摄成10-15分钟视频。详情活动可关注学工在线或者资讯民大哦,快快提前和小伙伴组队准备打怪哦。

主办方:中南民族大学学生工作部(处)学生资讯集团

承办方:点石调研、月芽影像

第四章 成长案例

一、自立自强成长案例

石春兰：一只插上梦想翅膀的蜗牛

文/徐子雯

外面的世界很大很精彩

2013年，石春兰走出大山，带着高中时积攒的奖学金和亲朋好友赞助的9000元，来到了她人生中的第一个大城市。她看到了山外面的世界，看到城市的繁华似锦，感觉这个世界很大，而人群中的自己是多么渺小。她的心情颇为激动，“因为我即将在武汉这片土地生活4年。”然而至今，为了省钱补贴家用，石春兰也只回过两次家。正是因为曾经当过小学教师的外公一直有个“在家门口培养一个大学生”的心愿，所以一路以来，不管多苦多难，外公外婆从未放弃过春兰的学业。她立志要好好学习，好好生活，立志要给外公外婆幸福的生活，报答他们当年对她的养育之恩。

因此，石春兰在学习之余，一直做着各种勤工和兼职，大一时做过服装导购员，可口可乐促销员，餐厅服务员；大二时做过鞋店导购员，加多宝促销员，为学校医院录入新生档案，发过传单。大三还做过大洋百货服装导购员。为了在这个城市里生存，为了供养自己和弟弟上学，这个哈尼族的姑娘没日没夜学习，早出晚归兼职，成了“大学朋友圈里的另类”。

外面的世界很大很精彩，而石春兰在匆匆看过一眼天空有点灰蒙的武汉后，就开始了她似乎永远也停不下来的忙碌，忙累了就抬头看看武汉的天，心怀着对家人的思念，急切地想去了解他们的生活近况。

挫折不是逃避就能克服的

高二那年，成绩优异的石春兰经推荐在学校里作国旗下讲话。高声说着：“贫穷，我们不哭。”十六七岁的小姑娘，站在主席台上，“我就想告诉大家，我们虽然贫穷，但我们坚强，我们靠自己的努力去拼搏。”从那时开始，春兰对于困境就表现得很坦然。她的演讲在很长一段时间内，都感动着全校师生。

2013年，她以红河县第一中学高考状元的身分，考入中南民族大学。然而石春兰大一上学年成绩仅在年级排名39名。“我像一只蜗牛，只有慢慢往上爬，

才能赶得上基础比我好的同学。”在大学课堂里，石春兰永远坐在前两排。在学院的晨跑签到中，负责签到的人员还没到，她就坐着边背单词边等了。期末考试时，她的笔记是同学们争相传阅的“重点”。

然而，不为人知的是，在人前展现的优秀的背后，是石春兰每天晚上在南书院学习到南书院闭馆。在明确了大学和高中学习不同之处后，改变了自己学习方式：“看了的内容不能复述出来说明我还没掌握。所以我会把我昨天看的内容在第二天早上再默写一遍。”石春兰说：高中和大学的学习是有很大的不同的，“大学里老师不会督促我们学习，最开始的学习会比较被动。”因此她现在会主动地学习，不会因为不考试就不看书，而是会把老师讲过的知识及时复习。“不要因为没人监督而懈怠。”虽然松懈可能是必然的，但是人必须明确自己真正想要的东西。

凭着一股不服输的劲儿和要靠读书改变命运的坚持，石春兰抓紧一切时间学习，现在的成绩已在年级前五名，国家励志奖学金、专业一等奖学金、国家一等助学金、省级三好学生……大大小小的奖学金与荣誉见证了石春兰一路走来的努力与艰辛。

在最初接触互联网购物时，因为对网购的不了解，由于自己的错误操作，导致银行卡上 8600 元的所有积蓄不翼而飞。“当时我只记得哭，根本不知道怎么办。”8600 元是她所有的生活费。“多亏了辅导员老师帮我申请了临时补助 1000 元，还给我买生活用品。还得到了黄书记，学校资助管理中心的帮助。”为了独立承担自己的生活费，接济在家乡读高中的弟弟，石春兰的大学生活除了学习，就是在做勤工和兼职。为了不让外公外婆担心，她至今没告诉外公外婆被骗的事情。“外公外婆年纪大了，知道了肯定受不了。”因此，春兰就这样一个人熬过了那段最难捱的日子。“没有什么坎是过不去的，只要你在哭泣和崩溃之外有所作为。”

总有一天我有属于我的天

在室友杨吉措眼里，石春兰太特别了：“每天早上五六点钟，她就起床出门了，周末也在做兼职。可是从没听她喊过累，抱怨过自己倒霉。她在我的朋友圈里特别另类，简直颠覆了我对大学的认识。”老乡百丽特地跟着石春兰早出晚归了一个多月，一起自习，背单词，最终没有坚持下来，“她的精神让我自愧不如。”

生物医学工程学院党委书记黄仕清也曾说过：“我在高校学习工作了 30 多年，遇到像春兰这样敢于面对贫穷不断拼搏的女孩，不多。”在别人的眼里，春兰是这样一个面对挫折顽强到让人有些心疼的人，然而，在石春兰看来，自己只是做着该做的事，“无论是学习还是工作，我都是为了给家人带来更好的生活。我的弟弟没钱再读高中，有时候外公他们一个月都只能给弟弟 100 元，我弟弟经常不吃饭，到现在都有胃病。”她希望自己的努力能让他的家人都过上好日子。“在我弟弟的眼里，他会以我是他姐姐而骄傲。”每次春兰回去都会用打工的钱给弟弟买鞋买衣服，“我还会跟他讲山外面的世界，他说他以后也要像我一样去上大学。”

马上大四了，成绩优异的石春兰一心求职，“要先赚点钱，让外公外婆不那么辛苦，也让弟弟有钱上大学，”但是过上几年，“我一定还要回到学校来读研究生，因为对这个世界我还有太多的未知”。石春兰说，等以后有时间了，想和家人一起，去深圳看看“海纳百川，有乃大”的海，“我想让我的家人看看外面多姿多彩的世界。”

二、少数民族学生成长案例

桑吉措：山后便是征程

文/周凯熙

都兰，蒙古语，温暖之意。

清澈的湖水流淌在芦苇边，嘶鸣的骏马奔腾在草原上，这个既温暖又奔放的土地孕育了一个温和又执着的姑娘。

草原上，城市里

桑吉措来自大西北——青海省海西州都兰县，是一个土生土长的藏族姑娘。她的家乡很美，倚着汗布达山脉展开的柴达木平原大牧场上，或一群、或几只点缀着的羊群，仿佛绿色天空上的朵朵白云。“我每次回家乡，透过车窗看到这一切时，都从心底由衷地感到温暖。”但是，美丽的背后却是掩盖不住的贫穷与落后。都兰是个小地方，教育水平比较落后，牧区就更差了，若一直待在原地，桑吉措的人生轨迹可能永远也不会改变。她的父母虽然没有上过学，却深知教育是改变她人生命运的唯一机会，一直在努力为桑吉措和她的哥哥打造更好的读书环

境。在她和哥哥还很小的时候，父母就把他们的家从牧区搬到了县上，没有固定的工作，父母就靠打零工挣钱来养家糊口，最后终于将她和哥哥双双送入大学的殿堂。“如果说，我在大学里刻苦学习的元动力是什么，那就是不辜负父母的辛劳，他们为了让我们读书，付出的实在太多太多。”

父母的期望和心中的梦想一直推着桑吉措前进，当车窗外的景色由一望无垠的草原过渡到高楼林立的城市时，当踏进中南民族大学的校门，真真正正地站在这片陌生又新鲜的土地上时，她便知大学学习的机会来之不易，暗暗下定决心，要闯出自己的一番天地。

梦想永远不是现成的

大学总是会给人带来不一样的感受，或惊喜，或失落。桑吉措在进入大学之后才发现，大学并不像她刚踏入校门时想象的那般美好，“通过了解我发现，在班里我是个“三最”学生：高考成绩最差、家境最贫寒、身份最特殊（城籍牧裔）。”，这种强烈的落后感开始在桑吉措心里埋下自卑的种子。由此一来，课堂便成了她的“炼狱场”，她总是不自觉地提醒自己是最差的，本就有些内向的她也因此变得越来越拘谨，总觉得老师和同学是以异样的眼光在看着自己的。她害怕从同学和老师面前走过，每次上课都坐在最后一排，从第一节课坐到最后一节课，连厕所都不敢上，为的只是不让自己在众人面前出丑。

而对桑吉措来说，课堂学习本身也是一个巨大的挑战。因为基础比较差，很多课堂上的内容她都听不懂，尤其是古代汉语等课程，更是完全无法跟上老师的节奏。老师提出的一些讨论主题，她因为根本没看过相关作品、不了解相关作家，只能看着其它同学侃侃而谈，心里既羡慕又难过。到了晚上夜深人静的时候，室友们早已入梦，她却还在床上辗转难眠，一方面因为听不懂、说不出而感到自责，另一方面又因为第二天接踵而至的课程感到压力巨大。

桑吉措意识到学习的短板短时间无法弥补，于是决定尝试通过各种活动来锻炼自己，让自己重新树立信心。因此，大一上学期的时候她参加了团支书竞选、志愿者竞选、博物馆讲解员竞选，遗憾的是，她的尝试都以失败告终。“当时的我打心眼里觉得大学在我的面前不是铺开了一条路，而是立起了一座山。我满眼看到的都是困难、挫折、失败。”在这段“黑暗”的日子里，桑吉措四处碰壁，一度放弃了自己。

真的有那么一天

时间久了，桑吉措这一连串由于不自信带来的异常表现也引起了老师的注意。一天，辅导员老师找到了她，在与她的交谈中了解了情况后说：“落后不丢人，害怕面对落后才丢人。你的落后是暂时的，是整体教育水平相对较低造成的，并不是你的错，现在是一个全新的平台，要努力证明自己。”老师的话像一束光一般照进了她“黑暗”的生活，她顿时豁然开朗：现在的落后并非她的过错，她要做的不是一味地自卑，而是勇敢地直面并解决问题。直到这时她才发现，并不是同学和老师在用异样的眼光看她，而是她自己在以异样的眼光看自己。心结打开了，她身体里的那股牧民独有的执着、积极的血液又重新流淌，她要找回自己那被封印住的乐观和自信。

桑吉措开始给自己定“死任务”——每天在课外必须看三小时的专业书、两小时的英语，同时，和同学间的交流也变得多起来，慢慢恢复了中学时养成的和老师交流的好习惯，并开始主动提出学习中遇到的问题，虽然有时还是难免羞怯，但终究是迈出了第一步。渐渐地，情况似乎越来越好。一次《文艺学导论》课上，她写的小论文被老师选中在课堂上公开宣读，虽然因为紧张而说得有些不流畅，但老师和同学们依然给予了很高的评价，大家还针对论文提了很多问题，而她也在与大家的讨论中放松下来，自信起来，“进大学以来我第一次真切感受到学习的快乐，一种压抑已久的畅快”。

从那之后，她便一发不可收拾。在之后的多次课堂发言和讨论中，她的小论文和相关作业又相继受到老师的表扬，而她也十分珍惜每一次发言和学习的机会，尽自己最大的力量去完成每一篇论文、每一次作业，如此一来，她的专业知识更加丰富了。除了学习，桑吉措决定再次尝试参加社团活动、社会实践和科学竞赛等，在“三下乡”的社会实践中她获得了“先进个人”的称号，而在“南湖之春”等多个征文大赛中更是连连斩获奖项。

到了大二学年结束之时，桑吉措终于拿到了专业成绩第一名，成为学校有史以来第一个获得国家奖学金的藏族学生。“从最后一名到第一名，我创造了一项新的记录，而书写这份记录的既有我刻苦发奋的汗水，更有各族老师和同学伸向我的无私帮助之手。”

一座山被搬开了，一条路又铺展开来，但这不是坦途，而是新征程的起点。

三、学业困难学生成长案例

迪力亚尔：用梦想去奋斗

文/刘千慧 马智红

迪力亚尔，一个非典型性优等生，来自新疆。经历了紧张而充实的高中三年时光，他曾如同所有大学新生一样，对大学充满好奇和期望。

大学和高中是完全不同的学习模式，初次踏进这个新环境，很多新生没有长远规划，也没有明确的定位，天性贪玩而且自制力很差，周遭充斥着诸多诱惑，懒惰散漫成性，久而久之渐渐迷失了自己。虽然以“迷失”来形容言之犹过，但的确，初入校园的那份热情和执着已不在，曾经立下的豪言壮语已蒙上一层灰尘。大一大二在单调而拖沓的日子里飞快耗去，惊觉到日子如水一样已经流走不复返，他意识到必须改变，不断地把以前没有做好的事情做好。很多人说他是学渣逆袭为学霸，他却仍认为，他现在还是个学渣，只是遗憾太多了，在后来的日子里不断把缺失的一部分填充，希望少点遗憾罢了。他不喜欢加入组织，也无心去争夺校内任何大的奖项，如此看来，他的大学四年似乎的确有些黯淡，没有认真在课程上充实自己是她大学四年最大的遗憾，“如果可以重新选择，那么我一定会努力学习当个学霸”，他说道。只是人生从来都不打草稿，没有再次选择的机会。

迪力亚尔的人生就是一个大写的随性。我曾做过一些优秀生的采访，被问及未来规划，大多就自己过去的履历和周密的计划侃侃而谈，追逐奖金，一张张证书、一项项荣誉，他却只愿自己开心。绕过苦涩疲惫，不被世俗纷扰，一路成长至今，他活成了自己的样子。该拼搏的时候去拼搏，想发懒的时候就发懒，跟随内心，遵从身体本能。大一入学至今，他在这一点上从未改变。

大学的人际关系总是备受关注的永恒课题。他说，处理好人际关系是很自然、很简单的事，不用做作，也不必苛责，真诚待人，求同存异就能获得朋友和挚交，仅此而已。选择从中国边疆来到内陆度过大学四年，对此这位放荡不羁热爱自由的学长略带打趣地回应道：“别的考不上。”不管有多少玩笑的成分在里面，民大的分数线可没有低到哪儿去。中国 34 个省份，来到这里不能说不是一种缘分。

他给了尚在大学中摸爬成长的后辈们一些建议，寥寥数语，也算是使人有些经验可鉴：“在我看来，大学最重要的是有一个合理的规划，在这一点上建议学

弟学妹们制定好自己的规划，想从事哪方面的工作，你所需要的是证书还是别的什么，如果想考研，该怎么努力，怎样一步步落实，等等。不要只制定一个规划，因为我们都要做好无法完成的准备，所以需要为自己铺好很多条路。”

现在他已经登上了火车，这是一条通往家乡的归途。前方的路或许坎坷，但生命对勇敢的人总是额外偏心。

四、创新创业学生成长案例

许云栋：一个创业者的自白

文/蔡宛桐

2012年的夏夜，中南民族大学北二门的街边，暑气在蓝黑夜幕下也毫不减弱。尘土飞扬中，几个年轻的大男孩守着一个小小的摊子，谈天说地，不时发出阵阵笑声。

2016年的夏夜，中南民族大学学术会堂舞台上，升腾的热气被空调阻挡在外。面对着台下黑压压的学弟学妹，许云栋依旧爽朗地笑着展示身上自己公司的文化衫。而他，正是当年那群大男孩中的一个。

一个热爱“折腾”的人

许云栋形容自己是个“爱折腾的人”。初入大学，大把的空闲时间容易让新生们心中茫茫，许云栋也不例外。但他从来不是一个没主意的人，因为“坐不住”，便决定和几个兄弟们一块去校门口摆摊。

“摆过摊卖过唱，吃过亏上过当”是许云栋编的顺口溜。炎炎夏日里守着生意并不兴隆的小摊，显然不是一件闲适的事，甚至会有意想不到的打击。

有一回，一个人骑着电动车过来，开口就要买一件价格不菲的电脑配件。对于他们来说，这是场大生意，赶忙挑了最好的货品给他。但回头一看，才发现给的百元大钞是假钞。而那骗子早已骑着电动车绝尘而去，逃之夭夭。

尽管有此遭遇，许云栋和兄弟们也照旧快乐地守着摊、唱着歌，拿扩音器叫卖。昏暗的路灯下，伙伴们的热情却与星月同辉。

挫折疲惫反而成了最好的养料，让“意气凌秋阳”的少年得以滋养、丰富经验。

一颗不会气馁的心

到了大二，许云栋真正开始了创业。第一个项目是在湘西发展的“旅游一卡通”，也是“游者之家”的前身。两个月里，他和同伴一起奔波劳碌，到处找商家谈合作。当疲倦和压力席卷而来的时候，“我们互相打气，一起拼，彼此给了很多动力。”

和商家谈合作的过程中，难免会有冷遇和拒绝。许云栋说，他早已习惯了谈合作遇到坎坷。印象较深的一次难关，是他们才刚进对方的办公室，还没来得及报完家门，就遭到了主管的轰赶。“但我们都很想得开，合作当然更好，不合作也得理解对方。”

每一次遭遇挫折，许云栋和他的团队都会反思自身，是不是着装不够郑重？是不是态度不够诚恳？还是沟通技巧有问题？“我们只能尽力做好自己，别人的选择无法左右。”

最难熬的时期，要数大四那一年，许云栋面临着学业和事业的双重压力。当时，他的“聚哈子”项目陷入瓶颈，没有清晰走向，也没有拉到投资。而他本人也陷入考研还是就业的两难选择。

但许云栋依然乐观：“小的问题，我会看淡，大的问题，我会去积极地转化、消化，从不会有一蹶不振的情况。”也许正是因为清风霁月的胸怀，四年来的种种困顿，都没能使他的锐气消铄，而是在一次次磋磨中愈加坚毅。

最终，曾经最难过的坎也变得风轻云淡——他下定决心，将手头工作交给团队，专注于复习，顺利地考上了中南民族大学研究生。而他的项目也没有就此搁浅，柳暗花明般成功获得融资。

一段没有止境的路

在众多接触过的客户、合伙人中，许云栋说有位合作人他一直记得。那是一位 50 多岁的老先生，却还热衷于接触新兴项目，做一个年长的“创业者”。这给他很大的触动，“创业是永无止境的，没有一个可以说‘我已经成功’的时刻。”

“无论是学习和创业都是一样”，许云栋常常和自己团队里的学弟学妹——他亲昵地称为“小孩儿们”说，“要多利用学校里的资源，多去图书馆。”他本人也的确身体力行，每年寒暑假都会在行李箱里添上十多本书，带回家慢慢研读。

相对于校园，步入社会后学习更要注重自主性，只有主动地吸取雨露，才能生长得更加顽强。“创业时，学习东西要时刻想能不能运用、实践。”许云栋认

为自己并不是传统意义上的“好学生”，也曾经在高数科目上挂过科，这是他大学四年里颇为遗憾的一件事。但谁又能否定，这一次挂科也许正促使了他之后的加倍努力呢？

在这一段没有止境的旅途中，许云栋并不是孤身一人。创业并不是人们想象中那般艰辛孤独，反而充满了友谊和乐趣，这也是许云栋的故事里最鲜明的两个关键词。团队成员间不断磨合的友谊、合伙人慢慢建立的信赖、家人爱人始终如一的陪伴……只有体会过一路混杂的辛辣甜蜜，才能嗅品出点滴温情的甘醇。

许云栋在有空的时候会去夜钓，颇令人有些意外，开朗爱笑的他竟会有这样安静的爱好。甚至他的钓鱼技术相当不错，常常能够满载而归。而这也是他独特的减压方式。

坐在与夜色溶为一体的沉静湖水前，听着幽蓝浪潮一遍遍亲吻湖岸，烦恼和高压似乎也在夜风里消散无影。那个昏暗路灯下爱笑爱唱的大男孩从未远去，在波涛阵阵里，依旧豪情壮阔，依旧豁达满怀。

蔡绍硕：全国“大学生创业英雄百强”

在报社媒体，他是做事停不下来的学生记者；在乡村学校，他是热心助人的支教老师。然而，他最为大家所熟知的形象，则是年轻有为的创业者。一路走来，创业给予了他很多收获，他也在创业中逐渐成长。近日，他又获评“大学生创业英雄百强”，这位刚刚步入大学三年级的创业者就是我校文传学院 2013 级新闻专业的学生蔡绍硕。

初中毕业，蔡绍硕就在与两名同伴办培训班的过程中赚到了人生的第一桶金，几万元的分红成了他做苗木买卖网站、APP 信息对接平台的启动资金。据他介绍，家乡的苗圃基地在苗木售卖方面有很大潜力，从此入手创业是很有可行性的。于是，刚刚初中毕业，蔡绍硕脑子里就开始有了创业想法的雏形。

2013 年，蔡绍硕进入大学后，他参加了当年的“创青春”创业大赛。“用互联网做桥梁买卖苗木，信息更加透明，可能是将来商业发展的大趋势，所以在‘创青春’我们报的是移动互联网类。”蔡绍硕这样解释道。在下定决心做苗木

买卖网站、APP 后，他便开始了紧张的筹备。而在此之前，他和朋友已经对武汉的苗木花卉市场作了调研，走访了 80 余家公司，对苗木行业已有较为深入的了解。

为了让产品更贴近市场，蔡绍硕还利用课余时间到乡下“探访”，把做好的网站、APP 拿给农户进行体验，并及时将建议反馈到技术团队，以便产品能更好地为市场所用。相关网站、APP 在蔡绍硕等一群人的努力下不断完善。其后，他们获得了 2014 年“创青春”创业大赛国家级银奖，同时促成了武汉市黄陂区、江夏区、新洲区零散种植苗木的 1000 多户农民卖出苗木 200 余万棵，创收 500 余万元。

经过深思熟虑，加上长时间的观察，他决定将公司的发展向私人阳台景观定制转移。2014 年 8 月份，蔡绍硕在武汉的大街小巷穿行，开始做阳台花园的市场考察。同年 10 月份，蔡绍硕的武汉市金叶云园艺有限公司正式成立，设有经管、技术、市场运营以及设计四个部门。

公司创立之初首推的“绿色阳台”主打家庭阳台私人绿色空间订制，一经推出就获得了较好的市场反响，仅仅两个月时间就在武汉市江夏区做了十几户，其后半年收到订单 60 多家，创收 20 余万元。“我们要做的就是安排施工队，为客户定制他们要求的阳台形态，其实还是相当于一个中间环节的枢纽作用。”蔡绍硕这样对公司的业务进行说明。

几个月的时间，蔡绍硕经营的公司就收入十几万，超出了原来的预期。然而，看起来顺风顺水的情况背后，也潜藏着不小的危机。公司订单大都来源于年轻的创业者们到乡下揽活儿、实地考察，而一直在苦心经营的网站、APP 却并没有为公司创造利润。技术研发与实际操作“两张皮”，利益分配又成了难题。2015 年 1 月到 7 月，他们尝试 O2O 的经营模式。商家入驻、用户购买的方式并没有为他们带来用户量的上涨。

在团队内部矛盾迟迟得不到解决的情况下，蔡绍硕再一次寻求发展突破口。同年 10 月，蔡绍硕组建了一支“绿色阳台”宣传队，专门进社区宣传私人阳台

绿化。这种模式取得了一定的效果，为他们带来了价值几十万的订单。10 月份，他们与浙江的公司合作，在宁波开了第二家公司，成立“艺术阳台”公益平台，用来帮助解决用户遇到的问题。在他看来，赚取利益的同时也要懂得回报社会。

2015 年，蔡绍硕拿到了 5 万元的项目扶持资金，其后申报“挑战杯”获得了 1 万元的项目扶持，参加“义乌电子商务大赛”又拿到了 5000 元的比赛奖金。此外，蔡绍硕获评“武汉市创业先锋”得到 3 万元奖金，还有“克勤”奖学金的奖励，所有的这些奖金都被他投入公司运营。

一次路演中，蔡绍硕不仅收获了天使投资，他带领的团队还被推荐给湖北省高科技产业投资有限公司。就此，该公司开始对蔡绍硕的公司进行孵化。“学习就是为了闯荡这个世界。我创业也是这样。”蔡绍硕告诉记者，不管荣誉或是打击，作为年轻的创业者，他将在这条路上找准方向不懈探索，不忘初心地达到自己的目标。（团委供稿）

五、学霸进击成长案例

李亚武：心有巨龙，蛰伏千年

文/周凯熙

眉间紧缩，眼睛微闭，他总是一副在思考的样子。照片里的横眉冷对姿态，让人觉得他很严肃，不健谈，但让记者没想到的是他在表达自己想法的时候竟滔滔不绝，依旧是思考的模样，像是在和内在的真我做一次深入的交谈。柏拉图言：“思维是灵魂的自我谈话。”李亚武就是这样一个热爱与灵魂交谈的人，思维总是比语言更快一步。

内心丰富的他，不是严肃古板之人，而是一个心怀抱负，等待着自己内心巨龙逐渐苏醒的有志者。

好风凭借力，送我上青云

一个人想要一下子便可平步青云只能是幻想，就像风筝想要飞向云端，也要借助风的力量，李亚武在大学的这几年中就经历了使他的人生脱胎换骨的转折点。最初，他也只是一个缺乏经验，缺乏自信的大学生，用他的话来说就是缺乏

气场。他曾经有过当临时面试官的经历，作为本应该让应聘者紧张为难的面试官，他却因为自身的气场不足而不知所措，反被应聘者问得哑口无言。直到这时，他才意识到气场在交谈中的重要性，换言之，只有拥有一颗强大的内心才能在交谈中应对自如。

而生活也在慢慢发生改变。一个学姐向他推荐了两本书——《遇见心想事成的自己》和《重遇未知的自己》。在看书的过程中，他渐渐意识到，自己之前状态不理想的原因是他根本不够了解自己，对于很多问题不能看到它的本质，也不知道自己真正想要什么。于是从那以后，他开始分析事情发生的根本原因，开始思考自己真正想要的是什么，开始走上一条回归内在真我的道路。

他的日记里也记录着一切。他从 2002 年开始就一直保持着写日记的习惯，最初是姐姐逼着他写的而非他自己的真实意愿，但随着时间的推移，他也逐渐喜欢上了这种记录和倾诉的感觉。他告诉记者，小学的时候写日记只是在记录每天的生活，到了中学，日记就变成了他发泄的空间。因为学习的压力和生活的烦恼常常堆积在一起，负面情绪也总是充斥着他的内心。一直到他打开了新世界的大门之后，他的日记里才开始出现积极的话语和深刻的思考。日记记录了他的青春轨迹，从幼稚到成熟，从感性到理性，从低谷到高峰。

随着对自我的认识与了解越来越深，他看问题的角度日益透彻，处理问题也越来越从容不迫，逐渐达到了一个新的境界。他开始认识到自己的本质——自己只是一种无形无相的宇宙意识。当你可以用哲学的视角去看问题时，一切都变得简单明了起来。从此，他的价值观大大改变，他再也不会是之前那个只停留在问题表面的人了，而他的人生也从低效率不理想的状态转变到了一个新的更加有意义的层面上来。

登峰不走寻常路

成绩一直是让大部分人头痛的问题，可李亚武却能游刃有余。旁人看来，他可能只是一个一心只读圣贤书的“学霸”，可谁知，此“学霸”非彼“学霸”。其实他一开始并不喜欢自己的专业，却偏爱量子力学和计算机，所以大一大二的时候没有好好上课，只是坚持着“六十分万岁，多一分浪费”的原则凑合着完成学业，把其他的时间和精力都花在了对创业的准备上。到后来因为创业的主客观条件不足又迫于家人的压力，他才把注意力转移到了专业课程的学习上。也许很

多人会惊讶，这样居然也能拿到好成绩。显然，仅凭埋头苦干、奋笔疾书肯定是不能学透彻的，但李亚武有他自己的学习方式。他的秘诀有两个，一个是培养怀疑与自我怀疑的精神，大胆地向老师提出自己的疑问并打破沙锅问到底，另一个就是要学会抓住重点以及对重点知识进行汇总，只有掌握了重点才能学得更有效率。他从来没有担心过成绩下滑会怎样，成绩一直进步也并非他刻意追求的结果。带着这样不执着于结果而更在乎过程的好心态，他取得了大三学年班级第一名的好成绩，这也是对他的学习方法与学习精神的肯定。

在有坚实的基础和好的学习方法的同时，周围环境的影响与深入的自我总结和思考也必不可少。他现在担任的是班上的学习委员，经常应同学们的需要帮他们整理重点，付出了很多时间来为同学们解答难题，让他们都取得了不错的成绩，同时也获得了同学们的尊敬与肯定。这让他对自己充满了信心，对学习的热情更加强烈了。如果说他的潜力是一个潘多拉宝盒，那么一种强大的存在感、自信心以及被需要、被尊重的感觉就是打开他潘多拉宝盒的钥匙。正所谓时势造英雄，外在环境在很大程度上决定一个人成就的大小，一旦一种小我对于存在感的强烈需要得到满足，创造性便很容易被激发，可以说这是李亚武信心和热情的直接来源。但外境的变化无常逐渐告诉他，把动力的归因放在外境并不会获得真正的动力，唯有一种冷静观察一切的视角才能孕育出强大的正念，这是他信心和热情的根本来源。

学习归学习，生活也需要包罗万象。听音乐，看电影，户外骑行，别人热爱的他也热爱；看书，旅行，偶尔文艺，我们在做的他也在做；偶像，目标，理想梦想，世人追求的他也追求。不像两耳不闻窗外事的书呆子那般，李亚武能够很好地平衡学习与玩乐之间的关系，做到劳逸结合。既能够朝九晚五，以梦为马，又可以闲云野鹤，诗酒年华，这或许就是他独特的学习生活的方式吧。

梦想是注定孤独的旅行

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。李亚武的心里也有一个一直以来都鲜活跳动的梦想，“科学家，”他说道，眼里满是渴望的神情，“从1999年到现在没变过。”

从小就热爱动手发明的他，曾经拆解过电灯、收音机、电视机等家用电器，也做过许多生活小实验甚至是危险性的实验，房间里到处都是他的小发明，连自

己睡觉的床也快被占领。这种热情一直到现在都没有熄灭。他打算毕业后继续学习，希望未来可以进入大学或科研所从事教学方面的工作，在不断的学习中充实自我，同时能够为整个人类文明进程的发展做出贡献。

“我一直在告诉自己：我只是一个浪迹天涯的过客，在哪里都一样。”与旁人不同，李亚武想到的不仅仅是小我的个人，而是更大更高的国家社会的层面。当被问道以后想在哪个城市发展时，他说自己不会只立足于某个城市，只为某个城市的发展做贡献，而是希望能够带动整个社会乃至整个人类文明的发展，做任何事情都不能局限于个人。古人说，达则兼济天下，穷则独善其身，在他的身上得到了充分的体现。如此青云之志，使人叹服。

他在空间里写道：我心有巨龙，石洞蛰伏千年。这是他内心想法的积聚和迸发。能做的事情很多，想做的事情更不少，却总是恰好与机遇擦肩而过，这让他难平心中英雄无用武之地的愤懑与无奈。逐梦之路总是如此坎坷，梦想越大，荆棘就越是密密麻麻。但正如龙应台所叹：“有些事，只能一个人做。有些关，只能一个人过。有些路啊，只能一个人走。”在追梦的路途中，就算困难重重，也要昂首挺胸，倔强而执着地向前走去。因为只要心中有了梦想，即便等待千年也难凉热血。我们也相信心有巨龙，蛰伏之后的他定会收获一个不一样的自己。

六、公益活动学生成长案例

廖芳芳：上善若水，芳华如歌

文 / 周慧芝

把真善美当作信仰，你会发现这个世界的美丽。

“这个世界不是缺少美，而是缺少去发现美的眼睛”，喜欢她干净单纯的笑，如蔷薇花开般灿烂温暖；喜欢她善良纯真的故事，如三月细雨般滋润人心。她，喜欢从生活的点滴中找到小幸福，喜欢在为他人的奉献中收获人生的真理，她就是廖芳芳，人如其名，芳华如歌。

静守初心，一步一步稳中求进。

她，喜欢读书，喜欢书香里蕴藉的淡淡墨香；她，喜欢听歌，喜欢在歌声中静享生活；不是说她就没有过迷茫，不是说她就没有过彷徨，在初入大学的日子，每个人都怀揣这一个惊鸿的梦想，计划着怎样把这四年过得精彩纷呈，但是

大多以惨淡收尾。廖芳芳学姐在采访中谈到学习上最重要的就是坚持，这个世界最不缺的就是借口，人总是会为自己找到各种各样的借口最终一事无成。大学里有轻松自由的学习环境，同时也是需要自己有足够的毅力去做好自己的规划，而非三天打鱼，两天晒网。坚持有空就去图书馆，坚持每天早上背单词，坚持不翘掉每一节课，坚持做好老师布置的每一项任务……坚持的结果就是学姐荣获专业一等奖学金的秘诀。其实大学的学习从来不难，重要的是你有没有认真去对待，在认真完成老师布置的同时你会收获更多的意想不到的收获。

时机未到，有些事急不得，仓促应对多是功亏一篑；缘分未至，有些人等不来，春华秋实方能水到渠成。缺少浇灌，哪来采摘；缺少耕耘，哪来收获？不仅学习中需要等待与坚持，重要的是在逼迫中隐忍，在淬炼中积淀，在孤寂中坚守，一鸣当惊人，一飞定冲天。这种坚持，原是一种心灵修行。唯有炼狱精神，才可铁树花开！

赠人玫瑰，手有余香，如人间四月天，志愿服务暖进心里。

最美不在容颜而在心。在采访过程中廖芳芳聊得最多的就是关于志愿服务，关于她的志愿服务经历。满富爱心的她在大一时没有选太多的社团参加，唯独第一眼便爱上青年志愿者协会，她带领着大家一起关爱白血病儿童的志愿活动，让更多的人了解到志愿服务，了解白血病儿童。当记者问到她与白血病儿童相处时的故事时，她说，记得那次有个白血病的小女孩在画画时，问起她为什么要把云画成粉红色时，那个小女孩一脸天真无邪地回答：“因为是快乐的呀！”因为快乐，简单的一句话。因为快乐所以世界是彩色的，因为把世界看得简单快乐，无论有多少的病痛折磨，世界总是快乐美好的。廖芳芳学姐说她听到这句话是震撼的，同时这句话也震撼着我们的心。喜欢这样纯粹的童真，无论付出再多，无论人生中遇到再多的辛酸痛楚只要想想这句话，一切疲惫付出都是值得……

廖芳芳有对记者说到：“做志愿活动是会上瘾的。”志愿服务的路上是充满艰辛的，大冬天在寒风中哪怕瑟瑟发抖也要给别人做向导，面对老人，小孩的各种突发情况都要学会去面对，最早一个到，最后一个离开……但是，他们的努力并没有白费，有人为他们竖起大拇指，夸赞着我们中南民族大学的学生素质高，听到大家的燃眉之急都得到解决，他们是微笑着的，是幸福着的，见证别人的快乐与幸福也是一种莫大的荣耀与感动。愿有更多的人在缠上“志愿瘾”后为这个

社会都奉献一份暖心的人间之爱。

在网球场上尽情释放青春，更遇见生命里如虹般美好的友谊。

喜欢网球王子的帅气而加入网球协会，但真正加入后她从此更爱上这项活动，每一次在汗水浸透衣背的付出都更加锻炼她的意志，每当烦恼痛苦时用网球打出内心的压抑。在球场上，认识了最好的朋友，同时也建立起最纯正的友谊。她说家人是她的港湾，朋友是她人生路上的指路明灯，在网球协会认识的同样是志愿者的学姐不仅带着她在网球方面得到很大的提高，更引领着她志愿服务的路上越走越坚定。运动与志愿服务，是她在大学里最大的收获。不是没有在很累的时候想过要放弃，但是每一次想到自己曾在球场上收到的意志的磨练；想到那些病痛中的孩子的坚强可爱；听到别人获得帮助后的一句谢谢；并且得到家人的大力支持与帮助时，暖暖的放在心里的感觉，都是支撑她坚持下去的动力！

记得韩寒在《他的国》中写到：“你年少时是否梦想当国王？长大后你是都还会继续这个英雄梦？有些人心里没有很多东西，哪怕是穿过内心的深处挖到肝里也没有。”但这个美如蔷薇，纯如玉兰的女孩，一直坚定着自己的梦想，正在一步一步不断的努力着，付出着，坚持着，不求轰轰烈烈，但求于平淡之中丰盈着自己的灵魂，活出自己的精彩，用自己的一点点去感染身边的人，让世界多一份爱与温暖，少一份冰凉与冷淡。

人如其名，而不只是名如其人。她有美丽清纯的模样，更有一颗金子般的心，“愿风裁取每一粒尘埃 / 愿灵魂抵达记忆的尽头 / 愿一切浩瀚都归于渺小 / 愿每身孤独都拥抱共鸣 / 愿衣襟带花 / 愿岁月风平。”愿在往后的日子里我们能继续感动这学姐的爱心与努力，一步一步为自己的梦想而生，为世界多一份奉献与爱。

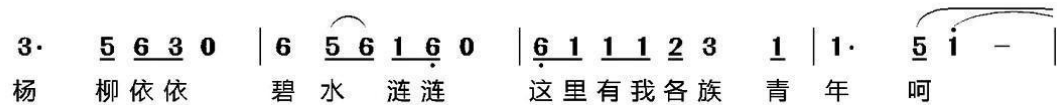
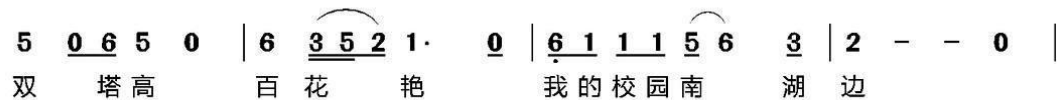
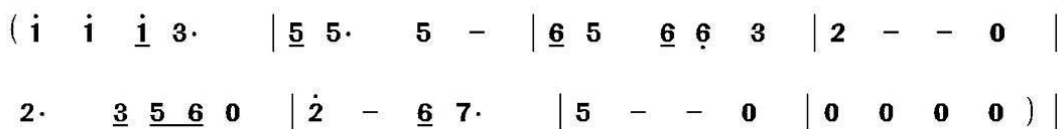
中南民族大学校歌

1= $\flat$ E $\frac{4}{4}$

♩ = 64

余和祥 词

王佑贵 曲



每分钟128拍

