

弄潮

2010年11月29日 第12期

励志成才看世界系列活动 10

你我同行——北京高校自强社联盟 13

大学生活面面观——送给学弟学妹的大学生活小贴士 22

本期关注

绿色通道铺就成才之路

真情关怀放飞青春梦想

——记中国人民大学2010年绿色通道



励志成才看世界系列活动

真情关怀放飞青春梦想

中國人民大學

自強社



指导单位 中国人民大学学生处
主办单位 中国人民大学自强社

主 编 胡晓娟
执行主编 汪 燕
王辉耀
美术编辑 贾昊霖

栏目主编 边 寰 李维佳 李子彬
陈 亮 李晓菲 隗亚兰
王 雁 殷芙蓉 赵科鹏
王 伟 张润楠 朱鑫鑫
(按姓氏首字母排序)

征稿邮箱
nongchaozhengwen@126.com



中国人民大学自强社
邮箱: ruczq@163.com
博客: <http://ruczq.blog.163.com>
论坛: 天地人大-社团结体-自强社

卷首语

储著斌

有这样一个地方，让你一想起来就会觉得温暖；有这样一群人，始终向你敞开最坦荡的胸怀；有这样一种爱，一直给你最强大的力量。这，就是自强。

像破晓时穿透天际的一缕曙光；像寒冬里投射大地的一片暖阳；像大漠中解救生灵的一场甘霖。这，就是自强的力量。

中国人民大学自强社历尽了七年的风风雨雨，愈发走向成熟。自强人也用自己的智慧记录历史，感悟成长，成功出版了11期的《弄潮》。《弄潮》作为中国人民大学自强社社刊，凝聚了众多自强学子的心血，它是自强社向外界展示风采的窗口，也是自强人展现自我的平台，更是自强社和自强人成长的永恒见证。

如今，在学生处的细心指导下，自强社如雨后的春笋，不断发展壮大。为了满足自强社的发展需求，更好地体现“传递社会关爱，锻造自强之才”的宗旨，凸显学生处对我校贫困学子们的人文关怀，在学生处的大力支持和指导下，我们对自强社社刊《弄潮》进行了此次的改版升级。

新版《弄潮》融入了更多的自强元素：“热点聚焦”栏目可以深刻透视人大有特点有影响的品牌资助活动，“服务指南”栏目从心理指导、就业指导 and 技能提升等方面为贫困大学生提供技能全面提升的各种帮助；“感悟成长”栏目则收录了自立自强故事以及原创文章，记录自强人的心路历程……

同时，作为连结学生处、自强社和广大贫困学子的纽带，新版《弄潮》特别增设了人大资助栏目，将会系统地介绍学生处对贫困学子的资助工作，实时为经济困难的同学提供帮助，帮助他们更好地完成学业，使其有更多的精力参与到更广泛、更精彩的大学生活中。相信今后的《弄潮》会越办越好！成为贫困学子获取资助信息、展示自强风采的良好平台！

“生命是一束纯净的火焰，我们依靠自己内心看不见的太阳而生存。”如果说自强社是自强人的生命，《弄潮》就是那看不见的太阳，给予我们温暖，给予我们力量，指引着我们前行的方向。我们用爱心一点一滴浇灌它，终有一天它会长成参天大树，结出累累硕果！

我们踩着时光的脚步走来，一路追随明媚的阳光。《弄潮》，记录自强人不一样的青春，带你聆听自强不息的生命之涛。前路当负凌云志，中流击水更自强！

Contents

目录

卷首语	3
社长寄语	4
热点聚焦	5
绿色通道铺就成才之路·····	5
真情关怀放飞青春梦想	
信息快递	8
中国人民大学学生处资助工作简讯···	8
本学年励志成才看世界系列活动·····	10
中国人民大学自强社活动信息·····	11
社团风采	13
你我同行·····	13
——北京高校自强社联盟	
爱满天下，情溢八方·····	15
——“天使之家”	
感悟成长	17
在人大收获成长·····	17
——采访吴玉章奖学金获得者胡雅婷	
走，支教去！·····	18
天使之翼·····	18
——风华支教感受	
在路上·····	19
精彩瞬间	20
服务指南	22
大学生活面面观·····	22
——送给学弟学妹的大学生活小贴士	
心语星空·····	24
——如何让自己充满信心	
人大资助	25

社长寄语

自强，弄潮



潮涨，扬起属于年轻人的活力，激出时代的自强之音；潮落，褪去残留在沙滩上的记忆，放置下属于后来人的画板。每每从沙滩走过，潮水，总是让人记起很多，也让人更坚定地迈开步子，在长长的沙滩上留下自己的脚印。那脚印一直绵延到远方，不管走得多远，人们都记得当初在那样一个地方，挥斥方遒、激扬文字，在潮涨潮落间书写着青春的那份美好。

自强社就是那个地方，在自强人的记忆中，它永远与我们的青春牢牢相连。是它教会了我们家境难择，奋斗可嘉；是它教会了我们予人玫瑰，给人依靠；也是它教会了我们互帮互助，共勉共进。在这个地方，走过的人都会说有很多收获、美好和感动，或许就是那一本从师兄师姐那儿传递下来的旧教材，或许就是那一首从小学生那儿学来的游戏歌儿，或许就是那一个同伴鼓励的眼神、微笑。

它就这样带着一批批年轻人走过他们青春岁月。时间一页一页翻过，就像潮水涨起又退却，就像《弄潮》的封面一期一期地更换，就像《弄潮》里的才子一批一批地涌现。

深知潮水汹涌，风雨无常，却

依旧要迎浪起舞，胸存浩气，志在高远，是为弄潮。弄潮之精神就如自强，敢于向困难挑战，披荆斩棘，奋斗不息。

《弄潮》印下了一代代自强人的足迹，写下了一个个自强故事，谱下了一曲曲自强之歌。它就是自强社这个家的大门，几度春秋，迎进了多少人，又送走了多少人，它总是在默默地念叨着它珍藏的一切，给新一代自强人讲述着老故事，向老一辈自强人叮嘱千万别忘了这个家。它勤勤恳恳地做着它该做的一切，汲取自强社所需之养分，展现自强社脚踏实地之风采，维系着每个自强人的牵挂。《弄潮》是所有自强人的精神之展现，之寄托。

走过七个春秋，一代代自强人在新长城及学生处老师的指导下，秉承着实事求是之精神，脚踏实地，不断地提高自己，同时也不忘却关怀他人。一步步走来，如今自强社也取得了较为瞩目的成绩，但我们丝毫不会因此而停下前进的脚步，正如永不停息的潮水一般。

走过十一期，我社社刊《弄潮》将迎来它创刊以来的第二次正式改版，此次改版基于自强社“传递社会关爱，锻造自强之才”的宗旨，旨在为社员及社团提供更为广阔的展示平台，同时也为更广范围内的受助学生、学生处以及自强社提供一个纽带，让更多的受助同学得到全方面的帮助，让更多的人明白自强之音始终是时代最强音。

自强，《弄潮》。家，家门。

李松

2010/10/7

绿色通道铺就成才之路，真情关怀放飞青春梦想

——记中国人民大学2010年绿色通道

清晨，人大的校园中空气清新，朝阳柔和。中国人民大学2010年新生入学绿色通道现场迎来了第一批新的面孔，温馨的微笑、热情的服务、高效的工作让广大的贫困新生及其家长们切身感受到了绿色通道的关爱和便利。

9月7日早上6时，绿色通道就开始集中为家庭经济困难的新生办理入学报到手续，整个流程细致周到。

贫困新生享便利、得实惠，顺利入学

为了保障贫困学生能够顺利入学，中国人民大学在新生入学绿色通道的工作安排上，坚持“以人为本”的工作理念，讲求务实、高效。

一方面，学校精心筹划各类资助项目，除了缓交学费（约5800元），贫困学生还可获得2553.4元的物质和经济支持；另一方面，学生处、财务处、学院等部门联合实行一站式服务，全面提速，学生办理手续全程所需时间不超过8分钟。贫困新生可现场填写一张《家庭经济困难学生信息表》，再交由学院进行初审、签字确认后，即可在“绿色通道”现场办理缓交学费、宿舍费的入学手续。

本着尊重、信任、支持的原则，绿色通道的工作人员不仅高效率地为贫困新生办理各种手续，还提供其他的相关服务：

第一，每一个通过绿色通道入学



2010年绿色通道现场

的新生都可以获得一份爱心礼包，包括盆、毛巾、牙刷、牙膏、洗发水、洗衣粉、香皂等生活用品和U盘、笔记本、签字笔等学习用品，部分特困新生还可以免费获得一套卧具和一辆自行车。

第二，每个贫困新生还可以领到一张100元校内餐卡和一张50元移动充值卡。

第三，人民大学还为通过绿色通道入学的贫困新生现场免费办理学生平安保险。

第四，对于生活上仍存在经济困难的新生，人民大学还提供1000元的奖励性贷学金，用以保障学生的学习和生活。

为了提高绿色通道入学的效率，精简手续办理的环节，人民大学学生

处设计了一张专用的“绿色通道速通卡”，涵盖了绿色通道的各个项目，并会同财务处负责人在绿色通道现场联合办公。

学生走完“绿色通道”整个流程仅需5-8分钟，真正实现了“一卡在手，入学无忧”。为使服务更加简便高效，人民大学绿色通道继续坚持打造以自强社成员为骨干、全校志愿者为主体的“绿色通道志愿者服务队”，分别设立车站组、校门组、院系组、现场组、机动组、宿舍组，为新生提供从车站到报名现场再到宿舍的连贯式贴心服务。

学校领导送温暖、话关怀，高度重视

当天上午，纪宝成校长、牛维麟常务副书记、马俊杰副书记等校领导和教育部资助中心马文华副主任一行在学校办公室、学生处、招生就业处等学校相关部门负责人的陪同下先后来到绿色通道现场，关切新生报到情况。

九时许，纪校长来到绿色通道现场了解报到的相关流程，并亲切地询问办理手续的学生来自哪里、绿色通道是否方便。

当问到一位来自四川绵阳的学生时，纪校长关切地询问地震发生时的情况，当听到家人都很安全时，纪校长也放心不少，并鼓励他安心用功读书。随后，纪校长又亲自向该同学赠送了一辆自行车，并微笑着与其合影留念。



纪宝成校长为同学赠送自行车

在当天通过绿色通道报到的同学中，纪校长还特别关注了来自山西临汾的李国琦同学。李国琦同学家在山西农村，尽管家庭条件十分艰苦，但他不屈不挠，艰苦努力，最终考上了我校信息学院。纪校长了解了他的情况后，鼓励他要好好学习，并对他母亲说“您放心吧，孩子交给中国人民大学就没问题了。”

当天上午，牛维麟常务副书记也来到绿色通道现场，仔细了解了绿色通道的工作流程，并为在场的一位贫困学生赠送了卧具和生活用品大礼包。

学校学生工作的主管领导马俊杰副书记对绿色通道一直十分关注，此前就对绿色通道的工作进行了详细指导，新生报到当天一早，马书记就来到绿色通道现场亲切慰问了工作人员和在这里办理报到手续的同学。

马书记仔细询问了同学们的家庭情况，还亲自为两位在场的同学发放自行车和爱心大礼包，并勉励新生：困难只是暂时的，国家和学校都会给予支持。

随后，教育部学生资助管理中心马文华副主任来到现场，详细询问了中国人民大学绿色通道的资助政策和受资助学生的家庭情况，自强社2007级信息学院本科生、自强社前任社长张小雪同学向马主任作了较为全面系统的介绍。通过绿色通道入学的同学们纷纷表示人大绿色通道十分便捷，政策很贴心，服务很温馨，让他们感到很惊喜，也很安心。

绿色通道抓重点、保畅通，务求实效

在新生入学绿色通道的现场，“灾区新生服务站”的标识异常醒目，这是中国人民大学为来自受灾地区的贫困新生开辟的新生报到专门服务区。

今年，全国不少省市遭受旱灾、震灾、水灾、泥石流等自然灾害，为了做好受灾地区新生的帮扶工作，学校学生处对今年录取的新生进行了初步调查，筛选出重灾区的新生，进行周密安排，专门由来自北川的2名高年

级学生为受灾地区新生提供特别服务，倾情关注灾区新生，实行学费减免措施，为灾区新生解除燃眉之急，铺平入学之路，帮助他们迅速地投入到大学正常的学习和生活中。

贫困新生中除了灾区学生，还要受特别关注的就是那些特别困难的新生。在今年的绿色通道暑期热线中，我校学生处了解到一名山西籍本科新生因家庭经济特别困难，在路费筹集方面十分困难，中国人民大学学生处立即和该学生家庭联系，并在核实后便电汇1000元给该同学以解决其路费问题。在手续办理过程中，中国人民大学学生处的老师在得知该新生订不到火车票时，还为该新生在临汾专门订购了火车票。

资助项目有延伸、重交流，彰显人本

人民大学的绿色通道坚持时间与空间双重延伸，提前筹备，提供优质服务，落实以人为本的工作理念。从今年暑期开始，中国人民大学就开始筹备具体事宜，一方面，联合贫困生暑期实践团队推行“爱心手拉手”迎新项目，另一方面，开设暑期咨询热线。

暑假期间，学生处组织我校受助学生继续开展“人大使者家乡行”活动，鼓励在校贫困生返回家乡开展调研、服务家乡。

同时，学校学生处还发动了近百名“人大使者”留意所在地区或高中的2010级人大新生，特别是要了解学生的家庭经济状况，如遇贫困学生，则将信息反馈至学校并帮助他们顺利入学。“人大使者家乡行”是沟通中国人民大学与贫困新生间的重要桥梁，是新生入学绿色通道的前奏。

暑期热线指的是从8月15日起学生处资助科为我校广大新生开设的资助政策咨询和困难求助热线。学校坚决贯彻落实国家的助学政策，在宣传方面与全国学生资助管理中心同步开通3条咨询热线，截至开学之初，



牛维麟常务副书记看望同学



绿色通道现场发放的新生入学小册子



新生在绿色通道现场办理手续



马俊杰副书记与绿色通道新生亲切交流



志愿者正在解答新生问题

接听咨询电话 100 余次，其中有 37 名是贫困学生本人或其家长，他们通过热线得到了全面、详细的资助政策解答。同时，学校还将暑期热线电话的信息反馈至各学院，共同关注这些贫困新生，保障其顺利入学，健康成长。

志愿团队付真心、倾真情、让爱飞翔

以自强社成员为骨干、全校志愿者为主体组成的“绿色通道服务队”，分为车站组、校门组、院系组、现场组、机动组和宿舍组，前往各个站点，让新生享受到从车站到宿舍的全程服务。

9 月 7 日凌晨 2 点半，天还未亮，车站组志愿者便赶到了北京站和北京西站迎接新生。通过绿色通道入学的新生苏振康说，“一出北京西站，远远看见身披绿色绶带的人民大学志愿者，原来心中的纠结、担心及初来北京的陌生似乎瞬间都消失了。那抹微笑、那条彩带让我永远难忘。”

车站组凌晨就开始工作，但始终精神饱满、热情高昂。自强社活策部副部长、绿色通道志愿者童霞说：“披上那抹绿色，就觉得自己披上了一份沉甸甸的责任感与神圣感；踮起脚尖高高举牌，那是唯恐错过任何一个学弟学妹的担忧；带领新人拨开车站的人山人海，那是为了终于没有白白等待的激动和欣喜；手持流程图，恨不得将所有自己知道的都一股脑儿‘倒’出来，……”

9 月 7 日早上 6 点半左右迎绿色通道时我心里有些忐忑，因为真的不知道该怎么去办理。但很快就有志愿者走来询问，他们态度非常亲切，这让我的心马上就放松了下来，并且在他们的帮助下很快的理完全部手续，全过程用了不到十分钟。而且绿色通道还为我母亲提供了早餐。刚到学校就得到他们这样的热心帮助，原有的陌生感很快就消失了，真的很感动。”

志愿者们温馨的微笑、真心的付出与热心的帮助赢得了全校新生的赞扬，也让这份关爱延续了下去。

人才培养高起点、高目标，全面发展

人民大学绿色通道现场发放的三本手册，吸引了众多学生的目

光。其中两本是学校采集在校优秀学生的成长成才事迹汇编的手册，另外一本是为贫困新生在人大生活学习提供资助服务与指导的《家庭经济困难新生入学关怀计划》。

在新生入学之后，中国人民大学组织家庭经济困难学生开展职业技能培训，进行远期职业规划，通过培训、讲座、公益活动、勤工助学、社会实践等全方位、多渠道的助学项目，为家庭经济困难学生提供成长成才的机会。学校一直强调资助、育人相结合的工作理念，依托自强社，采取一系列积极的措施引导学生从“他助”到“自助”再到“助人”。

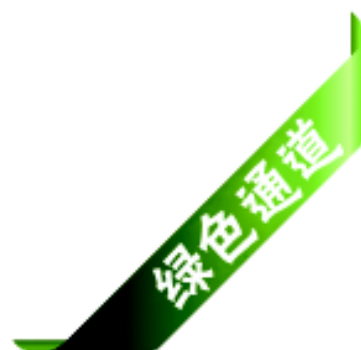
此外，学校格外关注贫困学生的成长，深化我校资助工作：第一，依托校友资源设立的“心平贷学金”，不仅为贫困学生学业生活提供了良好的经济保障，还支持贫困学生参与国际交流，开阔国际视野、完善知识结构；第二，学生处推出的“人大使者家乡行”、“励志成才看世界”、“明德领袖生培训计划”等实践项目为贫困学生提供了历练的平台，不断提升学生的交际能力、社会认知能力和运用理论与实践的能力。

写在最后

据悉，9 月 7 日报到当天，共有 140 名新生走过绿色通道，其中 5 名来自灾区。

自 1999 以来，人民大学绿色通道从起步到完善，一路走来，不断延伸工作手臂，在一般项目上突出重点，在平凡工作中打造特色，急学生之所急，想学生之所想，为学生铺就成才之路，放飞青春梦想。

我们期待更多志愿者的加入，我们祝福绿色通道越办越好！让那一抹绿色成为人民大学校园中最美的风景！



信息快递

中国人民大学学生处 资助工作简报

本学期校内勤工助学岗位申报开始

2010年9月10日,学生处在网上发布了《关于本学期设立校内勤工助学岗位的通知》一文。

该文包括“勤工助学岗位介绍”、“申请程序”、“相关要求”三个部分,详细介绍了勤工助学的事项。有意申请者可拨打62514807联系储著斌老师。校内勤工助学岗位面向在校家庭经济困难本科生,帮助他们解决经济困难,锻炼他们的实践能力,受到广大师生一致好评。

我校家庭经济困难学生获得手机礼包

2010年9月13日,中国电信北京分公司在明德法学楼举办了为我校家庭经济困难学生发放手机礼包的活动。

此次活动是中国电信北京分公司发起、我校自强社协助举办的,共计发放600套手机礼包,包括中国电信天翼手机一部、手机卡一张和五十元话费。在活动现场,同学们井然有序地排队领取手机礼包,脸上都洋溢着幸福的微笑。



“爱在中秋”联谊晚会

2010年9月19日晚,由学生处主办、自强社承办的“爱在中秋”新老生联谊晚会在学生活动中心东厅拉开序幕,晚会洋溢着“自强之家”温馨和谐的气氛。

学生处副处长张玲玲老师和白连永老师,中国扶贫基金会新长城办公室韩雪飞老师,以及学生处奖励与资助科的各位老师出席了晚会。白连永副处长为晚会致辞,自强社自导自演了包括相声、话剧、舞蹈等形式

丰富的节目,《月光之家》等精彩纷呈的节目将晚会不断推向高潮,最后,晚会在全场齐唱《相亲相爱一家人》的歌声里落下帷幕。

整台晚会洋溢着活跃、温馨的气氛,新老生在一起互相交流互相帮助,全体受助新生在欣赏节目的同时,更收获了一份温暖和感动。



我校为受灾贫困新生发放补助金

2010年9月17日上午,中国人民大学2010级受灾地区贫困新生座谈会在学生处509会议室召开。

学生处老师以及来自校内8个学院的9名新生参加了座谈。同学们详细介绍了家乡受灾情况以及目前家庭经济状况,表示一定要努力拼搏回报家乡。学生处老师转达了学校对灾区新生的关心,并现场向每人发放1000元补助金。

此次座谈会不仅为灾区贫困新生提供了经济帮助,还有助于他们以积极的心态迎接未来,同时也是对他们的一次深刻的感恩教育。

我校为贫困学生发放“爱心自行车”

2010年9月21日上午,我校保卫处与学生处在游泳馆南侧联合举行了“爱心自行车”发放活动。

活动现场秩序井然,领取自行车的学生对学校细致入微的关怀非常感动,而且高度赞扬这种低碳环保的生活理念。本次活动共计发放自行车50余辆,不仅提高了资源的利用率、节约了空间,为贫困学生提供了便利的服务,同时也为创建节能型校园、倡导低碳校园生活作出了示范。

我校2010-2011学年学生资助工作正式启动

2010年10月10日,学生处奖励与资助科在网上发布了《关于做好2010-2011学年学生资助工作的通知》一文,通知各学院本学年学生资助工

作正式启动及相关事项。

该文包括“资助项目”、“注意事项”、“工作要求”、“需提交的材料及时间”四个部分以及附件《申请国家助学贷款需提交的材料》,其中,“资助项目”重点介绍了“学费减免”、“国家助学贷款”、“心平贷学金”和“助学金”等四个项目的基本内容。

我校开展家庭经济困难学生素质拓展系列培训之计算机培训

2010年10月24日晚,自强社人力资源部在1604和1605教室主办了本学期第一期计算机培训。

自强社社长李松,自强社第二届理事会理事长王云婷以及自强社全体社员参加了这此次培训。主讲人中国人民大学计算机协会项目部部长薛盛博和技术部部长肖克,讲解了PPT制作技术和校园网络资源的使用,活动进展十分顺利,新社员收获很大、反映强烈。此次计算机培训活动是我校为家庭经济困难学生设计的素质拓展培训系列活动之一,后续的各项培训将陆续开展

2009-2010学年国家级奖学金推荐名单公示

2010年10月26日,中国人民大学学生处在网上发布了《2009-2010学年国家奖学金、国家励志奖学金推荐名单公示》。此次公示期为2009年10月26日至10月30日。据悉,今年我校共有355名勤奋学习,努力进取,在德、智、体、美等方面全面发展的家庭经济困难学生被推荐评选国家励志奖学金。

中国人民大学举行2010年国家助学贷款诚信教育暨合同签订仪式

11月3日中午12:30,中国人民大学2010年国家助学贷款诚信教育暨合同签订仪式在明德法学楼0401举行。在学生处和中国银行人大支行工作人员的精心准备下,我校国家助学贷款签约仪式井然有序地进行。

签约前,来自中国银行人大支行的工作人员向同学们详细介绍了中国银行的信贷信息以及国家助学贷款还款时需要注意的问题,增进了同学们对银行的征信系统以及个人信用记录重要性

的了解，给同学们上了一堂生动的诚信教育课。在同学们阅读完中国银行“致同学的一封信”并核对个人基本信息无误后，同学们在合同条款上签字。整个签约仪式高效而有序，协议签订工作一次性全部完成。

我校国家助学贷款申办工作9月初已正式启动。学生处与经办银行进行了多次交流，确保能够高效、快捷为同学们提供服务；同时，学生处通过校园网与各学院老师进行了沟通，对工作中的细节进行了详细说明；在此基础上，做了细致周到的前期各项宣传和准备工作。

今年我校共有22个学院的198名同学申请助学贷款，经中国人民大学助学贷款经办银行——中国银行人大支行审核，198名同学全部获批，申请通过率达100%，贷款合同金额达422.35万元。

学生处召开2010年暑假“人大使者家乡行”活动总结表彰会

11月3日下午，学生处在509会议室召开2010年暑期“人大使者家乡行”活动总结表彰会。学生处副处长张玲玲老师、学生奖励与资助科工作人员及全校20余名受表彰的“人大使者”参加了会议。

会上，张玲玲老师向大家介绍了“人大使者家乡行”活动的背景及基本情况，勉励同学们发扬“人大使者”乐于奉献、爱乡爱校的精神，实事求是，脚踏实地地在学习、工作方面做出成绩。张老师还为受表彰的“人大使者”颁发获奖证书和奖品。

“人大使者”获奖代表，来自信息学院的金鑫同学从组织准备和实施情况两个方面详细介绍了“家访活动”。来自法学院的华帆同学，是今年“人大使者家乡行”活动特别奖的获得者，他与大家分享了他开展迎接新生和宣传人大活动的经验和心得体会。他说：“‘人大使者家乡行’活动相对于其他高校类似活动来说，更具有人大特色，活动效果也更好。”值得一提的是他在活动中还通过电子邮箱给其家乡的每位已被人大录取的新生发送了《给新生的一封信》，详细介绍了在人大学习、生活应注意的情况。

“人大使者家乡行”是我校拓展勤工工作领域，打造品牌活动的创新

举措。自2009年寒假首次实施以来，该活动已成功举办了四期。2010年暑假，学生处在总结以往活动经验的基础上，又创新了活动形式，增加了组队家访我校2009级家庭经济困难学生的内容，形成了以“返乡、家访、迎新”为主题的新一期“人大使者家乡行”活动，活动共有来自20余省的100多名同学参加。



我校家庭经济困难学生运动会成功举办

11月14日下午，北风萧瑟，寒气逼人，但是在人民大学家庭经济困难学生的心中却洋溢着阵阵暖意，中国人民大学第二届家庭经济困难学生运动会在世纪馆和品园六楼北广场成功举办。本期运动会以“在运动中彰显青春，在欢笑中增进友谊”为口号，依托我校家庭经济困难学生社团自强社组织承办。校学生处学生奖励与资助科储著斌老师和全校100余名家庭经济困难学生参加活动。

本次运动会包括拔河、集体跳绳、乒乓球、羽毛球4个项目。每一位参赛同学尽情施展才艺，挥洒汗水，场下啦啦队的同学们也不甘寂寞，欢呼声、加油声不绝于耳。



来自信息学院2010级新生王同学是第一次参加这样的运动会，运动会的氛围使他感触颇深，他说：“本次运动会集竞争性与趣味性于一身，在快乐中我们结识了更多的朋友，在奉献中我们感受着社团的凝聚力，在收获中我们体会着学校的关心。总之，今天大家真的玩得很high。”

中国人民大学家庭经济困难学生运动会由校学生处主办，自强社承办，迄今已成功举办两期。学校以比

赛的形式将家庭经济困难学生凝聚到一起，相互交流，希望借此培育他们的团队合作意识和集体荣誉感，为家庭经济困难学生搭建了一个沟通交流的平台。



我校穆斯林同学欢庆古尔邦节

11月20日晚，我校举行古尔邦节庆祝活动，来自不同地区的近百名穆斯林同学在学校清真食堂共同庆祝自己的节日，学生处老师也到场与同学们共同分享了节日的欢乐。

活动开始，学生处张玲玲副处长代表学校，向在座的每一位穆斯林同学致以节日的问候。她说，学校历来非常重视少数民族同学的学习和生活，尊重少数民族同学的风俗习惯，关心少数民族同学的成长，希望同学们把学校当成自己的家，尽情享受节日的快乐。同时，也希望通过举办活动能够给各民族的同学提供一个沟通交流的平台。

随后，丰盛的晚宴奏响了节日的序曲。为了筹备好此次活动，学校精心安排了各类穆斯林特色的点心和小吃，同学们彼此之间传递着对节日的深切问候和良好祝愿，整个活动现场充满了欢声笑语，处处洋溢着节日气氛。

古尔邦节是我国回、维吾尔、哈萨克、乌孜别克、塔吉克、塔塔尔、柯尔克孜、撒拉、东乡、保安等少数民族穆斯林群众最隆重的传统节日，相当于汉族等民族的春节。目前，我校穆斯林同学有100余名，庆祝古尔邦节也成为我校历年的传统活动。



本学年励志成才看世界系列活动

“励志成才看世界”系列活动第一期——首博行，历史之旅

2010年10月20日下午，在首都博物馆我校三十多名受助学生参加了本学期“励志成才看世界”第一期“首博行，历史之旅”活动。

同学们先集体参观了首都博物馆三层的北京文物展厅，而后进行了自由参观活动。“古都北京——历史文化篇”、“北京文物精品展”等展览，不仅使同学们领悟了北京历史文化的博大精深，还接受了一次深刻的爱国主义教育。

此次活动由我校学生处主办、自强社承办，旨在提高受助学生的综合素质与实践能力。此后，“励志成才看世界”活动将持续展开。



“励志成才看世界”系列活动第二期——明园支教

2010年10月27日下午，中国人民大学爱心社主办的旨在关怀我校贫困学生的“励志成才看世界——明园支教”活动顺利开展。

校工会副主席刘海滨老师、学生处副处长张玲玲老师带领我校师生一行二十余人前往海淀区农民工子弟学校——明园学校进行义务支教，实地了解学校办学情况，并代表学校向该校赠送体育器材。

此次活动给明园小学送去了秋日里的温暖，也激发了我校大学生“乐于奉献，勇于担当”的社会责任感。



“励志成才看世界”系列活动第三期——故宫行

2010年10月30日上午阳光明媚，

秋风习习。中国人民大学爱心社组织的家庭经济困难学生“励志成才看世界——故宫行”活动顺利开展。此次活动的主题为“故宫行，历史之旅”，我校学生处工作人员及家庭经济困难学生40多人参加活动。

故宫是我国明清两代的皇宫，是世界现存最大、最完整的古建筑群。我校家庭经济困难学生一行早早从神武门进入，沿着中轴线先后参观了后三宫、前三殿、东西六宫及珍宝馆。考察活动行程紧凑，内容丰富，让同学们受益匪浅。对大部分的参观同学来说，这是他们第一次实地到故宫参观，也是他们第一次零距离地感受历史。信息学院王星同学激动地说：“这是我第一次来故宫，历史书中那些遥远的宫殿楼宇真的就这么活生生地展现在你的面前，我有一种莫名的历史亲近感，好像古人的生活场景就生动地展现在我的面前！这次活动增进了我对历史的了解，我感觉我们国家真的很伟大。”

此次活动是学校爱心社2010年关怀家庭经济困难学生系列活动的一部分，活动所需经费由学校办公室、后勤集团、校工会、学生处、招生就业处、校团委等爱心社成员单位共同承担。活动在于通过实地参观考察故宫的建筑和馆藏文物，增进学生对中国的历史，对传统文化、艺术的了解，培养他们的爱国主义情怀，以达到开阔学生视野，提升学生综合素质的目的。



“励志成才看世界”系列活动第四期——走进天使之家

11月10日下午，由中国人民大学爱心社主办、自强社承办的励志成才看世界“走进天使之家，关爱孤残儿童”活动顺利开展。我校自愿者一行五人来到“天使之家”孤残儿童福利院进行了三个半小时的志愿服务活动。

天使之家是一个靠民间零散捐款支撑的临时的孤儿寄养点，成立于2007年12月，其宗旨是为全国14岁

以下、因身患先天性疾病或残疾而被亲生父母遗弃的孤儿安排医疗、提供护理和康复的生活场所。它是我校自强社社会公益志愿服务活动实践基地之一，我校志愿者同学坚持每周都前往该地为孤残儿童服务，迄今已有3年时间。今年，学校更是将天使之家志愿服务项目纳入到学校家庭经济困难学生培养计划“励志成才看世界”活动中，鼓励家庭经济困难学生积极投身社会公益活动，承担社会责任。活动当天下午，志愿者们们的到来使孩子们脸上立刻洋溢着幸福的微笑。他们与孩子们或游戏，或聊天，相处非常融洽，活动现场充满着快活的气氛。

此次是本学期开展的第四期“励志成才看世界”活动，参与对象主要是我校家庭经济困难本科生。



“励志成才看世界”系列活动第五期——798行

11月18日下午，中国人民大学爱心社“励志成才看世界——798行”活动顺利举行，学生处学生奖励与资助科储著斌老师和我校家庭经济困难学生40多人参加活动。本次活动的主题为“798行，现代之旅”，旨在深化我校家庭经济困难学生对现代文化艺术的了解。

北京798艺术区是原国营798厂等电子工业的老厂区所在地。从2002年开始，厂区逐渐发展成为画廊、艺术中心、艺术家工作室、设计公司等各种空间的聚合，形成了具有国际化色彩的SOHO式艺术聚落和Loft生活方式。



我校“励志成才看世界”一行40多人在集体参观、拍照活动后，分成多个小组深入到798艺术区参观学习。

传统的建筑风格与现代艺术的展示在798被处理得恰到好处，古旧和新颖，粗犷和细腻和谐共处。生动精巧的绘画、巧夺天工的雕塑、琳琅满目的艺术商品和新颖别致的街头雕塑形成了一个艺术聚落群，它深深地吸引着参观的每个人。同学们置身在如此美轮美奂的艺术殿堂中，无不叹服艺术家的灵感和创新精神，深化了对现代艺术的了解。

据悉，参加此次活动的同学基本上都是首次参观798艺术区，普遍反应收获颇丰。来自新闻学院的殷同学深有感触地说：“我以前就知道798是现代艺术的集中展示区，但一直没有机会参观。通过这次学校组织的‘励志成才看世界’活动，我感觉自己受到了一次集中的艺术熏陶。活动深化了我对当代艺术的了解，使我受益匪浅”。



中国人民大学自强社活动信息

自强有你更精彩——中国人民大学自强社2010招新大会顺利举行

2010年9月12日晚7点，中国人民大学自强社2010招新大会在2101教室顺利举行。

大会由自强社人力资源部副部长王辉耀主持，前任社长张小雪、前任副社长杨志铭、理事会代表代俊攀相继发言，社长李松详细介绍了自强社的历史、性质、宗旨、组织结构，最后自强社的六大部门依次登台展示，现场招新，大会取得圆满成功。

“百团大战”自强招新

2010年9月29日，为招贤纳士、壮大自强，自强社参加了在学生活动中心东北厅举行的“百团大战”学生社团招新大会。

从9点至16点，自强社的干部们在53号展位轮流值班，进行招新。当天中午，社长李松来到“招新”现场指导招新工作，细心地向新同学介绍自强社的情况。此次招新由宣传部统筹，兄弟部门配合，共招募了61名新成员，进一步壮大了自强社的队伍。

自强社召开2010-2011学年全体社员大会

2010年10月10日晚，中国人民大学自强社2010—2011学年全体社员大会在3201教室举行。

自强社指导老师储著斌、老社员代表、老干部代表、自强社全体社员出席了大会。储老师首先为大会致辞，老社员代表、老干部代表、现任干部和新社员们分享了他们在自强社的成长经历，并提出了新学年的工作希望，大会取得了圆满成功。

本次大会总结了近几年自强社的成果，使新老社员深感自豪又充满信心，为新社员注满了前进的动力，指明了前进的方向。



中国人民大学自强社宣传部开展摄影培训

2010年10月20日下午三点，自强社宣传部在2205教室开展了对内部社员的摄影培训活动。

活动由中国人民大学网新社现任社长、青年人大资深摄影记者毛岩政担任主讲人，他向宣传部的新老社员讲述了自己的摄影趣事以及摄影工作的要求等，着重讲述了自己全程拍摄胡锦涛总书记视察我校的经历。上届宣传部副部长、现任劳动人事学院学生会新闻部部长刘书伟也应邀参加了这次培训。此次活动进展地十分顺利，社员从活动中学到了很多实用的摄影技能。

自强社“天使之家”志愿者培训活动顺利开展

2010年10月17日，“爱心打包”系列活动之天使之家志愿者培训活动在3204教室圆满举行。

会上自强社副社长安静作了主题发言，副社长王亚倩以及志愿者代表分享了他们与孩子们间的感人故事，办公室负责人讲解了“天使之家”的相关情况，而后志愿者进行了分组讨论、自由提问等环节。伴随着培训活动的进行，关爱从这里起航！

志愿你我，爱心大家

2010年10月14日中午，自强社在教二草坪前进行了主题为“支教和关爱孤残儿童”的爱心志愿者招募活动。

自强社此次将“明圆支教”、“风华支教”和“天使之家”系列爱心活动进行整合，共同招募志愿者。招募现场，男生高喊“欢迎关注自强社爱心志愿者招募活动”的口号，女生则细心地为大家答疑解惑，活动进行得非常顺利，共招募一百六十名志愿者。

几年来，自强社所进行的一系列爱心活动旨在为弱势群体送上关爱与温暖，增强大学生社会实践能力和责任感，得到了广大学生的认可和关注。



自强社社情教育系列活动之活动策划部社情教育

2010年10月20日晚，自强社2010年的入社教育活动策划部专场在2118教室举行。社长李松、活动策划部全体成员以及主讲人——秘书处委员罗廷柱出席了此次例会。

会上，主讲人从活动开展制度、财务制度和物资管理制度三个方面进行了精彩的讲解，着重强调了社员的责任意识和各部门的协作意识，以及

活动策划部在活动中应注意的问题。社员们认真学习，积极思考，不时对主讲人的演讲报以热烈掌声。

自强社社情教育系列活动充分体现了自强社对自身建设的重视和对社员的关心。自强社人力资源部和外联部也相继展开了社情教育。

新市民公益工程 人大校园行

2010年10月29日，新市民公益工程的参加者在长江科技扶贫基金会指导教师和中国人民大学自强社志愿者的引领下对我校进行了参观访问。



参观队伍由长江科技扶贫基金会的李杨老师带领从东门走进人大校园，相继参观了孔子塑像、追求塑像、人大校史展览、文物馆、一勺池、百家廊等景点，深刻地感受到了人民大学丰厚的人文积淀和实事求是精神的内涵。

此次活动不仅展示了人民大学的光荣历史和独特风采，还使新市民公益工程参加者深切懂得了脚踏实地，富于实践精神和个人素养的意义。



人大自强社应邀参加“大手牵小手”爱心公益活动

2010年11月19日下午，应中国农业大学烛光社的邀请，中国人民大学自强社代表团一行人前往自强社的爱心支教基地明园学校，参加了“大手牵小手”爱心活动。

下午两点半，“大手牵小手”活

动正式开始，在温馨的背景音乐中，烛光社代表中国农业大学向明园学校校方捐赠了一批显微镜。随后，安排了轮滑表演，引起了孩子们以及现场其他爱心支教人员如雷的掌声和喝彩。

此次前往明园学校为农大烛光社助阵的还有中国地质大学、中央民族大学、北京林业大学等高校的爱心公益组织。

北京明园学校是一所农民工子弟学校，其海淀分校位于肖家河新营村，是中国人民大学自强社的爱心支教基地之一。自强社每学期都会组织社员和非社员志愿者们前往该校进行爱心支教活动，取得了良好的社会效益以及该校校方的高度评价，并于今年3月正式在该校挂牌，建立起了稳定的长期合作关系。

中国人民大学自强社组织开展策划书写作培训

2010年10月31日晚18:30中国人民大学自强社策划书写作培训在公教三楼3308教室准时拉开序幕。中国人民大学自强社副社长王亚倩、自强社各部门部长以及全体社员参加了本次培训，自强社社长李松为本次培训的主讲嘉宾。

本次策划书写作培训的主题定为“倾听、思考、收获、创新”。大会上，自强社社长李松主要就策划是什么、策划的种类、如何写好策划等几个方面为社员进行了详细讲解。他幽默风趣的语言，对策划写作原则的详细把握，有效地调动了现场的气氛，社员们表示获益匪浅。之后培训会进入高潮一讨论环节，大家各抒己见，主讲人和听众之间进行有效的互动，答疑解惑，赢得阵阵掌声。演讲中社长李松还介绍了自强社项目负责制的工作原则、强调自强社让社员满意的服务宗旨。

本次策划写作培训作为自强社“锻造自强之才”宗旨的有效实践之一。与之前的计算机系列培训相辅相成，策划写作培训为刚接触大学生活的自强社新社员们打开了一扇更快捷、有效把握大学的门，收获技能的同时也培养了个人素质，这对于自强社社员的健康发展具有重要作用。

自强社组织开展社情知识竞赛

2010年10月29日晚19点，自强社本学期社情知识竞赛在2102教室如期举行。

活动现场，主持人首先介绍了活动“三心”的基本意义，随后自强社社长李松、副社长安静发言。在副社长王亚倩宣读比赛规则以及秘书长黄若泽代表评委进行了发言后，竞赛正式开始。经过激烈角逐后，外联部、办公室、人力资源部斩获前三名。此次活动加深了社员对社情的了解，也增进了社员间的友谊和默契，增强了自强社的凝聚力。



自强社活动一览

- 2010. 8. 15 —— 暑期热线开通
- 2010. 9. 7 —— 绿色通道
- 2010. 9. 12 —— 招新大会
- 2010. 9. 19 —— 中秋晚会
- 2010. 9. 21 —— 自行车发放
- 2010. 9. 29 —— 百团大战
- 2010. 10. 10 —— 汶川募捐，10级第一次全体社员大会
- 2010. 10. 14 —— 爱心活动志愿者招募
- 2010. 10. 17 —— 天使之家、风华支教、明园支教志愿者培训活动
- 2010. 10. 20 —— 自强社社情教育例会，励志成才看世界第一期（首博之行），摄影培训
- 2010-10-24 —— 第一次计算机培训
- 2010. 10. 27 —— 励志成才看世界第二期（明园之行）
- 2010. 10. 29 —— 新市民公益工程——人大校园行，自强社知识竞赛
- 2010. 10. 30 —— “励志成才看世界——故宫行”
- 2010. 10. 31 —— 中国人民大学自强社策划书写作培训
- 2010. 11. 4 —— 自强——勤工助学规划系列讲座
- 2010. 11. 10 —— “励志成才看世界——走进天使之家，关爱孤残儿童”
- 2010. 11. 14 —— 运动会

社团风采

你我同行

——北京高校自强社联盟

北京高校自强社联盟——一个以爱为名聚集起来的大家庭，一个因自立自强、自尊自爱而屹立不倒的共同体，一个所有自强人用热血浇灌起来的奇葩！这是属于自强人共同的梦想：我们愿意相信，有自强就有爱，有爱就能更加自强！

爱无涯际，自强亦能成城！那么，就让我们走近她，去触摸那细腻的温情与馨笑，去感知那绝代的风华与魅力，在一片温柔的汪洋里，携手并肩，共创属于我们自强人的未来！



高校自强社联盟成立庆祝大会暨五所高校自强社社庆

活动掠影之一：

2009 第一届新长城北京高校自强社社长交流会，“自强人”大家庭缘起人大

2009年12月12号下午14:00，第一届新长城北京高校自强社社长交流会在中国人民大学北区食堂509会议中心顺利举行。新长城指导老师冉力省老师、鲁书成老师以及北京地区九所高校自强社代表出席了此次会议。

会上，各高校自强社代表分别介绍了各个自强社在本校开展活动的情况，生动活泼的言谈将自强风采尽展无遗，赢得阵阵掌声。随后，各位代表就本次大会的重点、由中国人民大学自强社提议的关于建立北京高校自强社联盟的建议进行了深入探讨，以期更好的服务学校同学、回报社会。

中国人民大学自强社外联部部长安静对关于构建联盟的初衷及相关疑问进行了解答，他详细阐述了当前北京地区各高校自强社内部联系不够紧密以及和天津地区高校自强社的外部联系相对落后的现状，对于如何提升自强社这一品牌社团的内在凝聚力和外在影响力做出了可行性分析，提出了建立高校自强社联盟的必要性和重要性。

新长城指导老师进一步陈述了以往成立类似联盟时所面临的困难，同时深切表达了新长城对中国人民大学自强社所提议的这次构建联盟建议的支持。其他学校代表也就此联盟的构建提了很多建议补充。最后，在场各高校自强社代表一致通过提议，组建“北京高校自强社联盟”，并对相关细节进行了深入探讨与研究。

本次高校自强社社长交流会为北京高校自强社联盟的初步建立奠定了基础，一个属于自强的全新的天空即将展现在我们眼前。所有人都为这待放花蕾祝福、祈祷，这个信念如此清晰明了：以我之手，给自强明天！

项目简介

北京高校自强社联盟是在中国扶贫基金会新长城项目办公室的指导和支持下建立的集公益性、自愿性、长期性、创新性为一体的非正式组织。

联盟成立于2009年12月12日，由中国人民大学自强社发起，成员包括北京师范大学、中央民族大学等十一所高校自强社。

联盟遵循中国扶贫基金会“志愿、利他、务实、诚信”的核心理念，本着平等自愿的原则，由北京地区各高校自强社构成，以“传递社会关爱，锻造自强之才”为宗旨，以联盟各成员及所有联盟内部的受助学生的利益最大化为根本目标。由各高校社长组成的联盟主席团为本联盟的领导机构和日常工作机构，并设轮值主席一名。第一届轮值主席中由中国人民大学自强社前任社长张小雪担任。

北京高校自强社联盟的建立，旨在进一步增进北京高校自强社之间的交流合作、信息共享，加强各自自强社内部建设，增强北京高校自强社的整体实力和社会影响力，为北京地区各高校自强社创造新的发展动力和契机，并为其它区域性高校自强社合作组织的建立和发展提供示范作用。

联盟大事记

2009. 12. 12
第一届新长城北京高校自强社社长交流会召开

2010. 3. 28
第一次新长城北京高校自强社联盟例会召开
第一届新长城北京高校自强社联盟主席团成立
《北京高校自强社联盟章程》定稿

2010. 4. 24
北京高校自强社联盟九校联合社庆举行

活动掠影之二：

2010第一次新长城北京高校自强社联盟例会，拉开“自强人”大家庭序幕

2010年3月28日下午14:30，在中国人民大学北区食堂509会议室内，北京高校自强社联盟例会顺利召开。新长城扶贫基金会的鲁书成老师、中国人民大学学生处副处长张玲玲老师以及学生处资助办储著斌老师出席了会议。与会的还有来自北京师范大学、中央民族大学、中国政法大学等北京地区九所高校的自强社代表和视野中国等组织。本次“高校自强社联盟”例会，是北京高校自强社联盟成立大会之后的第一次全体例会，由中国人民大学自强社发起和组织，得到了人民大学学生处的大力支持。会议主要讨论联盟的章程、中期规划以及九所高校的联合社庆等具体事宜。

会议中，新长城扶贫基金会的鲁书成老师表达了对联盟建立的支持和肯定，他希望各高校自强社团结起来，努力把活动做好，“基金会会给予大家最大的支持”。中国人民大学学生处副处长张玲玲老师也对联盟的成立表示祝贺，“希望我们有自己独具特色的联盟，需要协助的地方我们会不遗余力”。随后，会议集中深入讨论了由人大自强社执笔起草的《高校自强社联盟章程》相关事宜，与会高校代表各抒己见，分章节、有重点地提出了建议，卓有成效地完善了联盟章程。

学生处张玲玲副处长、储著斌老师分别从人、财、物三个方面为联盟的发展提出了行之有效的建议，并建议各高校自强社首先确立运营模式，然后在内部进行经验分享。中国人民大学自强社宣传部也代表人民大学自强社阐述了其关于联盟中期的规划，其中自强论坛、联合社刊的提议得到了大家的普遍认可和支持。

经过两个多小时的交流、讨论，最终推选出“高校自强社联盟”临时主席团，由中国人民大学自强社社长张小雪任首届轮值主席，北京师范大学、中央民族大学以及北京交通大学的社长任副主席，并商定在联盟内部以大型联谊晚会的形式举办五所高校的共同社庆。

此次会议是北京高校自强社联盟逐步健全、全面发展的起步，为今后

的联盟例会及联盟的长足发展进步奠定了坚实的基础，意义非凡。“传递社会关爱，锻造自强之才”，相信坚守着共同的宗旨，高校自强社联盟会成为各个自强社交流进步、互助互强的平台，让我们为这些坚强的心灵插上翅膀，展翅翱翔！

活动掠影之三：

高校联盟爱成城，载歌载舞迎社庆

2010年4月24日星期六下午，北京高校自强社联盟联合社庆在中国人民大学隆重拉开序幕，新长城办公室鲁书成老师、中国人民大学学生处副处长张玲玲老师以及胡树刚、储著斌、高梅红等老师出席了联谊会。来自中国人民大学、北京师范大学、北方工业大学、中央财经大学、中央民族大学、中国政法大学、北京理工大学、北京林业大学和北京物资学院九所高校的代表齐聚一堂，用热情的歌声和舞蹈庆祝北京理工大学、北京师范大学、北京林业大学、中央民族大学和中央财经大学五所高校自强社的生日暨庆祝新近成立的首都高校自强社联盟。国际义工一行六人作为特邀嘉宾出席了本次联合社庆，他们是北京普照机电技术开发有限公司副总裁刘诞丽女士、中国少数民族文化艺术基金会副秘书长黄晓捷博士及其夫人张萍女士、黄焕常教授及其夫人肖琛女士。

联谊会现场张灯结彩，四周墙壁上悬挂着九所高校自强社的旗帜。温情笑语中，主持人对大家的到来表示了热烈欢迎。新长城的鲁老师深情回顾了全国高校自强社的发展历程，自新长城办公室2005年成立以来，已经在全国举办335校次，共683个项目，其中包括商业竞赛、爱心宿舍等跨学校、跨地区的大型学生活动多次，取得了前所未有的辉煌成绩。

2010年4月7日，又有五所高校成立了自强社，如今这个大家庭已经有48个兄弟姐妹。“传递社会关爱，锻造自强之才”，美好的愿景如今仿佛已触手可及，这是所有自强人共同奋斗的成果，更是我们更多自强人走下去的无限动力。随后，主办方中国人民大学自强社社长张小雪为联合社庆联谊会致辞，张小雪社长回忆了北京高校自强社联盟自2009年12月12

日召开第一届社长交流会以来的发展历程，如今，其中九所高校的自强社成员再次相聚，共贺自强新天地，“共同努力，一定会取得理想成就，使联盟茁壮成长”，这是自强人共同的心声。

随后，各高校分别带来自己独具特色的文艺表演。人民大学窈窕多姿的傣族舞蹈风情迷人，北方工业大学和煦温暖的歌曲《you are my sunshine》让人回味无穷，中央财经大学的激情歌曲串烧、北京林业大学热血沸腾的歌曲《给未来的自己》令现场气氛高涨，而中央财经大学的古筝独奏《雪山春晓》、中国政法大学的国际舞《离别》则静谧优雅，令人如痴如醉，北京理工大学的诗朗诵《自强，与我们同行》更是传达出自强人共同的心声。其间，人民大学、民族大学和北方工业大学的代表分别展示了为自强社联盟设计的logo，民族大学用橙红色的色调和柔美的线条表达了联盟的和谐与温暖，而人民大学设计的两只手紧紧握在一起，展开翅膀飞翔的图案则传达了联盟的团结和高远的未来。

美好的时光总是短暂难留的，离别的时刻总是眷恋不舍，然而自强人并不需要伤感，因为我们每时每刻都在携手同行，而今天的欢歌笑语足以成为永恒记忆。携手成城，爱无涯际，让我们扬帆起航，共建自强美好明天！

写在最后

一些守望，一些期待，一群人心心念念的呓语，一缕光熏熏合成的温柔，这是这个联盟的由来，也是这个联盟的归宿。我们希望：中国人民大学自强社带起的这一叶帆，能在波涛汹涌里无畏地张扬下去，带着那一群自强自立的心，一起找寻那无法遗失的美好。

当然，尽管成就辉煌，但美好静谧的时光无暇停留，激情险阻的战鼓已经擂响，自强社联盟的前路依然需要光明的指引与激情的奋斗。在这样一个广阔的平台，我们愿意以火热的心去等待更多人的牵手合作，相信在无数双手的托举下，自强的天地会更加广阔，万类霜天竞自由的梦想会触手可及！

爱满天下，情溢八方——『天使之家』

2010年10月20日，新一轮的『天使之家』志愿服务正式启动，近百名热心的志愿者在经过报名、筛选和培训等多个环节后，如愿以偿地走进天使之家儿童寄养点，陪伴可爱的小天使们游戏玩耍，协助天使妈妈们做好日常护理工作。天使之家内，欢声笑语，其乐融融，温情四溢。



项目简介

“天使之家”项目是由中国人民大学自强社主办、由自强社办公室具体承办的以“关爱孤残儿童，援手天使之家”为主题的长期大型的大学生志愿服务活动。

活动的主要内容是组织应征的志愿者到天使之家儿童寄养点帮助天使妈妈们照顾孤残儿童。该活动旨在让天使之家的孤残儿童们感受到社会关爱，争取使他们早日康复；让社会大众感受到新一代大学生良好的精神风貌，呼吁更多的人关注弱势群体，鼓励更多的人参与到帮助弱势群体的实践中来。

同时这项活动为大学生提供了一个志愿服务的平台，让他们更加关注社会弱势群体，有助于其树立服务社会的责任意识，增进人际交往能力，提高适应社会工作的能力，为他们将来走入社会奉献爱心帮助更多的人做好铺垫。

另外借助关爱活动的示范效应，组织者希望该活动可以对社会产生广泛的积极影响，促使更多的人关注“天使之家”，奉献自己的一份力量。

相关链接

1、“天使之家”

“天使之家”儿童寄养点位于北京朝阳区地铁双井站九龙花园9号楼2301，最大容量是8-9名全职保育员和10个宝贝。天使之家儿童寄养点是摇篮天使妈妈发起建立的，在儿童希望（中国社会工作协会儿童希望救助基金工作部）的指导和监督下工作，服务的宗旨是为身患先天性疾病或残疾而被亲生父母遗弃的中国孤儿安排医疗、提供护理和康复的生活场所，希望孩子们能够重获健康、健全的身体，从而可以为了自己美好的未来而努力奋斗。

另外，天使之家儿童寄养点最大的支持力量来自一群充满爱心的义务工作者，包括来自各行各业的专业人士，比如心理工作者，教育界、法律界、传媒界、商界从业人员等，大家怀着“一切为了孩子”的共同目标，群策群力，奉献爱心，共同支撑孤儿之家的运行。但工作日的照顾人员紧缺，我们需要在工作日时尽自己的一份力量，奉献爱心。

2、“天使之家”志愿服务活动特点

(1) 本活动与一般项目的关爱帮助对象不同，是一群0-2岁的残疾儿童。

(2) 与其他志愿者服务项目相比，本活动内容新颖：帮助照顾孩子生活；协助天使之家的阿姨的日常护理工作；在专业工作人员指导下做术后和脑瘫孩子的康复工作；陪孩子们玩耍、游戏，最好能一对一地进行陪护。

(3) 本活动和一般的公益事业不同，它不仅需要志愿者的爱心热情，更加需要志愿者的耐心与包容心。

3、“天使之家”招募志愿者条件

(1) 热心公益事业；

(2) 身体健康，无任何传染疾病，最好能提供本年度体检报告；

(3) 拥有一颗真诚的爱心、持久的责任心去接纳一个与自己投缘的孩子；

(4) 能承诺与孩子连续交往一年时间，鼓励坚持多年服务；每月服务一次，一次8小时，如遇特殊情况，保证至少每月有一次服务；

(5) 志愿者须对自己的服务时间、爱心、恒心有慎重而负责任的思考。

“天使”足迹

“天使之家”项目是由人大自强社前任社长张小雪引进的，因换届而由接任的办公室部长、自强社现任副社长王亚倩开拓创立的，充分整合利用了人大自强社的各项资源。活动前期，组织者进行社内讨论分配工作并与天使之家接洽妥当，做好前期准备工作，而后，发动自强社全体力量在全校范围内开展项目宣传、物资募捐和志愿者招募工作。接着，经过筛选的志愿者们会参加由自强社办公室组织的“天使之家”志愿者培训大会，接受相关教育，了解相关事项。之后，志愿者们会被合理分组，参加为期八周、每周两次的志愿服务活动。

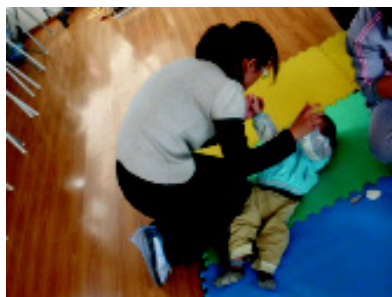
在元旦和儿童节前夕，志愿者们还会为天使之家募捐善款和贴心礼物，并与小天使们共度佳节。活动期间，组织方会对各位志愿者进行定期考核。同时，在学期活动结束之时，自强社将召开志愿者表彰大会，总结整个学期的工作经验，并为表现优异的志愿者们颁发证书。迄今为止，“天使之家”服务活动已经正式开展三个学期，累计参与人数超过300人，其影响力日益扩大。

做到有组织、有纪律的同时，更需要的是每个人的爱心。有位负责人曾这样表示：“因为大家的爱心，大家可以看到，我们这个项目开展的有声有色，我们不是要做一些表面上的东西，我们是想真心为孩子们做些什么，哪怕只是一点点，只要是真心的。”

我们真心付出了，会获得曾经没有过的成长。一直在做这个活动的潘晓丹同学写道：“我们在父母的呵护下，在社会关爱下已长大，该是做出回报的时候了。自强社的宗旨中讲到‘传递社会关爱’，让我们接力传递爱心，天使之家就是一种很好的方式。也许仅仅是抱抱那些可爱的小孩子，也许是推着他们漫步在公园的小径，当孩子们趴在你的肩膀上睡着时，或是执意让你一直抱下去，或是对你做一个天真调皮的笑脸，你就会对自己说：这样的幸福时刻能有多少呢，让我们好好珍惜吧……我不会放弃它，我会一直在天使之家做下去的……”

另一位同学熊贵生也这样说过：“人之初，性本善，只要人人都拿出自己的爱，那么天使将萦绕在我们身边。人，贵在有意识。有价值的人，贵在他能为他人创造价值。其实，每个人都有意识，每个人都有价值。因为，每个人内心深处都有一份爱，无私的纯洁的爱。天使之所以为天使，是因为她纯洁、无私、美丽、公平、正义。她别无它念，只求这个世界美好祥和，温馨宁静，处处充满阳光，处处充满温暖，处处洋溢幸福。而有这样的气质与理想的人，就是天使。”

“天使之家”爱心活动为我们提供了一个窗口，在这里，我们播撒爱的种子，我们期待收获希望。透过这个窗口，我们切实提高自身的社会实践能力，在奉献中得到成长；也让社会看到了我们当代大学生的责任感和公益心。其实，只要有爱在，温暖就不会遥远；爱乃心跳动的源泉。人人都有一颗心，它既无时无刻不在感受真爱，也无时无刻不在释放温暖。所以，这一切，都会让我们深信不己：天使就在人间。只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间！



自强故事

在人大收获成长

感悟成长

——采访吴玉章奖学金获得者胡雅婷

胡雅婷，新闻学院2007级本科生，2009-2010学年“吴玉章奖学金”获得者。本科期间平均学分绩3.90。两次获得满学分绩4.0。两次获得学习优秀奖学金、校三好学生，曾获第12届创新杯学生课外学术科技作品竞赛一等奖。2010年赴香港城市大学新闻传播学院交流学习一学期。现在中央电视台社会新闻部实习。

读完胡雅婷的简介让人不应对她的成就产生羡慕之情，与她的见面更是瞬间被她自然、亲切的微笑吸引了。不到一个小时的采访，收录了她四年里的成长经历，相信会给我们带来许多有益的启迪。



学习中的关键词：兴趣、主动

当问及胡雅婷初上大一时的感受时，她说的最多的词就是“不适应”，“刚来的时候有很多的不适应，比如北方的气候和城市环境的不同等等，但是要学会调整自己，就会发现自己慢慢熟悉这个校园，喜欢这个城市，慢慢融入这个城市。”刚上大一时的我们都会经历这样的过程，新环境常常带来很多烦恼，适应环境的确消耗了我们很多的精力，可是当时间慢慢驱散这些乌云后，抬头看，依然是那片熟悉的蓝天。

在四年的时间里，她把最主要的精力放在了学习上，取得了优异的成绩。在学习方面胡雅婷谈了很多，“我还是以学习为主的，把老师留的作业做好说起来容易，做起来其实很难，需要找很多资料。”“我几乎不逃课，会认真做笔记，在考试前我觉得比别人更胜一筹的地方就是我的效率很高。”

此外，她还特别提到，“很多文科学生觉得数学很难，不喜欢数学，而我却在数学上收获了很多。数学教给我们的不只是解题方法，更重要的是提高我们的逻辑思维能力。”胡雅婷本科阶段平均学分绩3.9，两次获满学分绩4.0，而且全校选修课的成绩全部在90分以上。“学习时不能只关注自己专业方面的知识，要拓宽自己的知识面，各个领域的书都要看，让自己全面发展。”这种专注认真的态度令人佩服。

钟爱志愿活动，乐于付出

在胡雅婷的简历中，你会注意到有很多志愿服务活动。当谈到07年随陶行知研究会赴河南省洛川县支教一周的经历时，她的激动之

情溢于言表。“我们去支教的时候条件很艰苦，但是我们每天都很开心。我们教的东西孩子们都很愿意学，他们渴望知识，在我们要走的时候，孩子们都抱着我们哭……”

她对志愿活动的感触很深，“做志愿活动，在奉献的同时也有所收获，而且往往对自己的意义更大。我在残奥会做志愿者服务时，只做很小很小的事情，但是感觉很快乐，这是奉献的快乐。贡献自己的力量，能帮助别人，自己也有很大的收获。”那些请假从老远的地方赶来做志愿活动的人让她很感动，她在残奥会志愿活动期间认识了三个香港朋友，这也使她在香港交流学习期间的生活更加方便。

胡雅婷同学先后参加了多个志愿活动：“好运北京”奥运测试赛志愿服务工作、第13届残奥会志愿服务工作、“第十六期香港领袖生奖励计划：国情教育课程班”志愿服务接待工作……这些活动都留下了胡雅婷奉献的爱心，都留下了她成长的足迹。在这里，她的收获是巨大的。钟爱志愿活动，乐于付出，这是胡雅婷一贯的品格。

作为班级学习委员，她积极倡导分享，会在考试前慷慨地将自己的笔记借给同学。“分享让我们收获更多的东西。”这样乐于付出，喜欢分享的女孩，洋溢着快乐的味道。

她，热爱生活

胡雅婷也曾经过了一段时间的磨合才适应北京的生活，也渐渐爱上这里的生活。从最初的混乱到现在的井井有条，知道如何合理安排自己的生活让她真正感受到了自己的成长成熟。自己的适应能力明显提高了，而到香港交流学习的机会更让她增加了许多见识，感受到了多样的想法，接触到了不同的思维方式，获取了更多的信息，获第12届创新杯一等奖的论文灵感也是源于在香港期间的发现。

她喜欢旅游，热爱生活，这让这个女孩的生活十分自在。“现在我到哪里去都不会害怕，心里有底……”这是一个敢闯女孩的作风，是爱生活的作风。

这就是胡雅婷，成熟、有活力、有思想的女孩，她的身上有太多的地方值得我们学习，值得我们思考。她说：“与其等待，不如行动，机会总是给有准备的人。”她说：“感谢人大的环境，让我找到了方向。”她的亲切，让人回忆起来都感觉温暖。

目前胡雅婷同学已经成功保研，正在中央电视台社会新闻部实习，我们也祝她，无论学习上还是生活上，都一切顺风，实现自己的梦想。

文 / 单甜甜 李维佳

支教感言

走，支教去

他们是一群孩子，没有光鲜的衣着，没有时尚的玩具；他们生活在首都北京，却连边远山村孩子的条件都达不到；他们的父母没有优雅的谈吐，没有丰富的学识，有的仅仅是一颗让孩子过好日子的心。他们是民工子弟，家境贫寒，挤在一座可怜巴巴的希望小学里，等待着知识的浇灌。

第一次见到他们的时候，我是以一名支教老师的身份去的。看着那低矮的平房、小小的教室，看着那破旧的衣服、简陋的书包，我不由心酸。他们还那么小，无忧无虑，总是顶着一张灿烂的笑脸出现。简陋的环境无法抹去他们的欢乐，破旧的衣着无法增加他们丝毫的烦恼。那么的无忧无虑，让人忍不住跟着笑起来。

也许他们没有市中学生训练有素，也许他们没有公立学校的学生勤奋好学，也许他们很吵很闹，让你一刻不得安宁，可他们无辜欢乐的笑脸，却让我们不知如何是好。放任他们，无法坚持上课；欲待训斥他们，却又心有不忍。总想着教给他们更多，却不知如何下手。看着他们热情地围上来，听着他们积极地喊着“老师好”，纵是有千般烦恼也暂时抛到脑后，只想着如何维持这一张张笑颜不染哀愁。

他们也许消息闭塞，可他们的心是敞开的。他们等待着，也期待着我们的进入。他们也许还不谙世事，可却希望有人和他们聊天、陪他们游戏。我们应该了解他们，深入他们的内心，从内心深处去帮助他们健康成长。

每一次支教，都会有不同的收获。犹记得第一次以一名老师的身份走上讲台的情景。也许是他们纯真的眼睛，也许是他们单纯的笑容，平素惧于在大众面前讲话的我却丝毫也不紧张。虽然他们状况不断，吵闹不已，我却只觉得温馨美好，仿佛又回到了无忧的年少岁月，可以恣情纵意，毫无顾忌。仅有的几次支教，虽算不上成功，可也让我学到许多，也感触不少。

如果可以，去支教吧！你不必教得有多好，也不必是个能言善辩的好手，只要你有一颗带着爱的心，你就可以做得很好。相信我，你不会后悔！

走，支教去！

天使之翼

——风华支教感受

“单翅的天使，走出人群的孤单，寻找另一半，拥抱后再度飞翔……”单翅的天使拥有的是坚强，而我们便是他们的另一半，他们也是我们的另一半。

一直以来，我都渴望能有机会去支教，因为那不仅有教书育人的神圣感，还有传递关爱的使命感。一位同学谈支教感言时说：“我们不需要教给他们具体的知识，只要我们站在那里就够了，因为我们是人大的学生，我们就是他们的榜样。”

永远忘不了第一次去风华小学。矮矮的平房让我想起儿时自己的小学，那儿也有少块儿玻璃、缺条儿板的用了多年的老房子，还有教过我父亲一辈子的老师。但是我们那儿比这里强的是校园大，能满足小学生玩耍的需求。我从未想过在今天繁华的北京还有这么一个角落！农民工子弟学校在北京尚且如此，在其他城市的状况真的难以想象。

第一次踏上讲台以老师的身份面对下面的学生难免紧张，而我又由于种种原因进了另一个年级，拿起一本没看过的课本上课，心中的紧张应该是以指数上升吧。可班主任老师肯定的话语及同学们的目光让我镇定下来。我真没想到自己可以讲下来！心里真的说不出来多高兴。虽然嗓子都哑了，但手里拿着一个小女孩送的折纸，心头特别的甜。

后来我便回到正轨教五年级。他们真的好活跃，甚至到了有点乱的程度。但我仍记得有两个女孩，每次都认真的听，很认真的回答问题，无论是分角色表演还是小游戏，他们都积极参加，安静中不失开朗，活泼里又有几分秀气。

在课前及课后的聊天中我了解到，他们中很多人都具备做饭、洗衣等基本的生活技能。他们来自五湖四海，不同的面孔，同样求学上进。人们都说“穷人的孩子早当家”，事实应该就是这样。我们没有富有的家境，看似好像折了一个翅膀，但自立自强会让我们另一个翅膀更强壮！

我们都是单翅的天使，风华支教让我们找到伙伴，一起飞翔！



原创天地

在路上

但愿不幸的人，看到一个与他同样不幸的遭难者，不顾自然的阻碍，竭尽所能地成为一个不愧为人的，而能藉以自慰。

——贝多芬

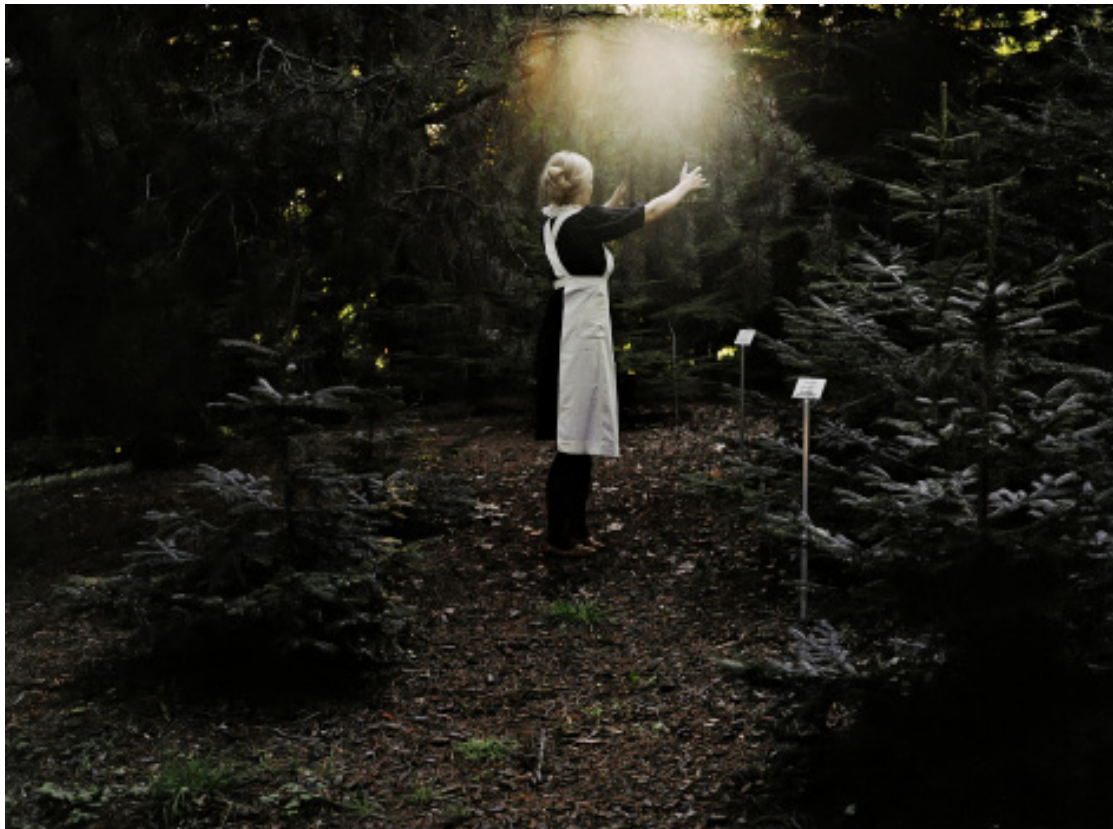
来到人大是我生命的一次转机，它让我知道了，原来山外面的天空是那么的辽阔，原来知识的海洋是那么的浩瀚，原来生命的历程是那么的磅礴。

我是一个在经济上贫穷的大学生，和其他同学相比，我没有装备先进的电脑，我没有名牌华丽的衣衫，我也没有可以供我挥霍的钞票。但这也并不意味着我一无所，我有关怀着我的父母，我有志同道合的朋友，我有一颗永不低头永不堕落的心。

我会去明德楼的机房学习电脑，我会去一勺池的树下练习外语，我会去国家图书馆查找资料。虽然现在我的生活很艰苦，但我从没有放弃过对生活的希望，我从没有放弃过对理想的追求，我也从没有放弃过对信仰的坚守。

我知道前方的路并不平坦，也许会荆棘遍地，杂草丛生，但我会勇敢地挥起之命运之镰，斩断荆棘，驱除杂草，开辟出自己的天地。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。也许人年少时总要吃些苦，长大以后才能成熟，才能够经得住风雨的历练。那么我已经准备好，准备好去战胜一切。

我来自一个偏远的小村，我知道比起其他同学，我很落后，但这并不意味着我会一直落



后。我来自农村，我知道我必须比其他的来自城里同学更加努力；我不懂电脑，我知道我必须比其他电脑高手更加勤奋；我并不聪明，我知道我必须比其他优秀的同学更加专心。

命运是公平的，它给我们每一个人的都是一次次的机会，我不会妄自菲薄，也不会自暴自弃，我会凭借自己的努力一点一点地前进，一点一点地接近我的梦想。

我知道这一路上我受到过太多人的帮助，受到过太多人的恩惠，这其中包括我的父母，包括我的老师，我的同学，还包括许多帮助过我的陌生人。虽然我不能一地去回报，但我会前进的道路上把我的爱心洒向路旁，把我的快乐分给他人，

我会去安慰敬老院里寂寞的老人，我会去关怀身临痛苦的癌症患者，我会在校史院情中勤勤恳恳如同一只小蜂，我会在毕业酒会上忙忙碌碌如同一只小蚁，我会在院庆活动中任劳任怨如同一只小牛。

我很渺小，但我有一颗坚强的心；我很渺小，但我有远大的理想；我很渺小，但我有十倍的勇敢。我会一直努力，为了自己的梦想，为了祖国的希望！

在路上，我一直在路上努力，我一直朝着理想的方向前进。我知道我不是一个人在奋斗，像我一样的青年，在中国乃至世界上还有很多。我们是一个团体，尽管我们互不相识也未曾谋面，但我们的心灵是相通的，我们的信仰是一致的。我们会在路上相互祝福，我们会在路上互相安慰，我们会朝着共同理想的而努力，我们会为共同的信仰而奋斗。生命给我们只有一次，我们不要碌碌无为，我们不甘平庸落后，我们会在理想的火焰中涅槃，会在前进的道路上释放生命的力量！

现在我已经大二，已经到了身担重任的时候了。我不会害怕，也不会逃避，我将迎着风浪前行，我将朝着天空飞翔。生命的意义要我们自己去寻找，生命的方向需要我们自己去掌控，我们不再是那个扯着妈妈衣襟要糖吃的“小王子”了，我们不再是那个事事都要长辈替我们决断的“小公主”了，我们也不再是那个只知道享乐而不懂得付出与奉献的小孩子了。生命已经为我们准备好了一切，我们要启程了，我们要朝着我们自己的路大步向前！

文 / 赵科鹏

精彩瞬间



绿色通道现场，学生处老师为新生解答疑问



绿色通道现场，志愿者向新生介绍自强社



中秋晚会上，



绿色通道现场，志愿者热心帮助留学新生



自强社新成员参加计算机培训



励志成才看世界之“明圆之行，温情之旅”



爱心支教，风华小学可爱的孩子们



爱之家，女孩向大姐姐献上甜



学生处老师和同学们合唱《相亲相爱一家人》



中秋晚会上，新生和自强社师兄师姐们一起跳兔子舞



民治学报国



中秋晚会上，独舞表演的天山舞



蜜的一吻



爱心支教志愿者和孩子们在一起



送给学弟学妹的大学生活小贴士

金秋九月，经过高考洗礼的青年学子满怀激情地走入向往已久的大学校园，等待着他们的是简单快乐的“欢乐谷”还是枯燥无味的象牙塔呢？四年的大学时光该如何度过，这篇文章将从生活、学习、实践和未来四个方面介绍大学生活的基本概况。希望能帮助同学们尽快地融入大学生活，走过更加丰富多彩的四年大学时光。

我校共有三十多项奖学金，奖励金额从200元到10000元不等，奖学金在每年九月、十月集中评定一次，大学四年可评三次。其中，家庭经济困难且成绩优异的同学还可参评国家励志奖学金。此外，同学们还可以适当地参加勤工助学，学校专门为经济困难的同学开设固定岗位和临时岗位。勤工助学岗位的招聘信息会在学生处的网站上发布，同学们可以自主申请应

功人士及优秀学子专门面向家庭经济困难学生开展讲座与活动交流，分享自己的奋斗历程与成功经验，并为贫困大学生答疑解惑，指点迷津。

大二，随着专业课学习的逐步展开，同学们对自身专业有了更多的思考和判断，这时可以更加自主地开展学习。学校里每天进行着大量内容丰富多彩的讲座，同学们应密切关注学校的宣传海报与校园论坛，筛选对自己有价值的信息，在课程表内插入感兴趣的各类讲座，开阔视野了解前沿，更有机会遇到自己仰慕已久的名家学者，可谓收获多多。除讲座外，图书馆是最好的充电武器，通过大量个性化的阅读，形成自己的底蕴和厚度，尤其在自身专业领域有所延伸。

到了大三，这一阶段的学习因人而异，因为大家在这个时候都有了自己的选择。在大三上学期，无论毕业后选择方向如何，都可以考虑出国访问一段时间或学习交流半年到一年。通过学校主页、国际交流处、学生处等网站可获取相关国际交流信息，并根据自身条件申请相应项目。对于经济条件有困难的同学，可通过申请心平贷学金减轻经济压力。



谱写青春曲——生活篇

站在大一的起点憧憬大学生活，你或多或少有些迷茫；站在大四的尾巴上蓦然回首，你会因卓越而微笑，还是因虚度而悔恨？每个人面前展现的画卷相同又不同，你将如何走过大学四年？以下是自强社给你的一些建议，希望能助你走过精彩的大学之旅。

九月开学，一张“绿色通道”入学速通卡可帮你顺利办成“缓交学费住宿费，直接办理注册报道”的入学手续，并免交军训费、体检费等杂费。九月中下旬，学生处会集中组织办理国家助学贷款，同学们只需填写相关申请表格，备齐所需材料，并在规定的时间提交即可，具体申办通知将由所在学院下达。九月末至十月初，家庭经济困难的同学可通过所在学院申请学校助学金。

大二，我们进入了关键的阶段，适应发展成为这一阶段的主旋律。

聘。同时还可以参加校外的兼职工作，但是要谨防上当受骗！

大三重要的一年，决定着本科毕业后的大体去向。大三的经济来源以奖学金和实习收入为主，实习方面，进入大三后，在有效平衡工作学习的前提下，可以更多地参与到实践活动中。除学院安排的实习外，还可通过论坛信息、老师朋友的介绍等途径参与与专业相关或兴趣相关的实习，一方面锻炼能力适应社会，另一方面可获得一定的经济收入。

开启智慧门——学习篇

大一刚开学自强社为大家进行各种各样的培训，10月由学生处主办、自强社承办的各项知识技能类培训全面展开：计算机培训、英语口语培训、心理培训、演讲与口才培训、策划撰写培训等，帮助同学们快速提升，找到自信。同时学校每年邀请成

展开梦想翼——实践篇

初入大学，同学们可以在大大小小的社团招新中选择自己感兴趣的社团与组织，为自己的大学生活先找好小组织。这里建议同学们选择社团“宜精不宜多”，根据自己的时间、精力、兴趣适宜选择，毕竟学生以学习为主。通过绿色通道同学可直接加入自强社，如其名，这里汇聚了一批自强不息、积极向上的优秀同学，自强社每年承办一系列学生处为新生专门策划的活动。

寒暑假，大一新生可以通过学生处申请“人大使者家乡行”项目，利用返乡回家的机会在家乡进行有关人民大学的宣讲活动。并且在暑假期间，新生将迎来小学期，“暑期学校奖励性贷学金”可以帮助经济困难学子解决生活费用问题，通过“暑期学校奖励性贷学金”，可申请获得贷学金1000元或2000元。

进入大二后，同学们的社团活动



已基本上脱离了单纯参与活动的阶段，一方面，要扎根自己感兴趣的学生社团，通过参与社团活动提升自己的组织能力；另一方面，这一时期可以参与到各类比赛活动中，如演讲比赛，英语比赛，商业策划比赛，在自己感兴趣或擅长的比赛中树立自信，寻找成就感。同时也可以参与到各类志愿服务活动中，体会奉献的快乐。

大二寒假，可报名参与学校组织的“创新杯”学术实践活动，深入自身感兴趣的选题，组队或个人完成学术论文一篇，参与到全校，甚至全市，全国的创新杯奖项的角逐之中。大二暑假，可以在暑期开始前组队申请学校教务部门组织的暑期社会实践活动，一旦申请成功，可获得学校400-800元不等的基本经费资助。

大三是大学生活中相对成熟的阶段，一方面可通过校内社团负责人等岗位充分锻炼自身的组织能力，另一方面可积极寻找校外实习充分锻炼自身社会适应能力。学校定期开展“励志成才看世界”活动，组织学校家庭经济困难的学生到各地调研学习。活动结束后，表现优异及成果突出者，将获得表彰。对于找工作的同学而言，大三暑假是最为重要的时期，在大三暑假开始前密切关注各大公司的暑期实习生招聘信息，并投递简历，如果在暑期实习中表现突出，很可能提前拿到工作offer。

找寻未来梦—选择篇

对于毕业后的出路，无论你是何等的优秀还是成绩平平，你终将面对

的选择都只有三个：出国、考研（保研）和就业。

关于出国：做好出国留学的整体规划是成功的第一步。在低年级时，即大一、大二时就要做好出国的相关准备。出国申请需要准备以下材料：个人陈述（personal statement），对你个人经历和性格的描述，也包括申请动机，大学成绩单（transcript），托福或雅思、GRE或GMAT考试成绩单，推荐信（recommendation）等。具体申请工作在大四上学期开始，接受申请的截止时间一般是在圣诞节或者元旦的时候。在2月至4月，一切顺利的话，你将收到正式的offer，然后买机票飞跃重洋。

关于保研：对于学分绩的要求较高，并且四年不能有不及格的科目。根据想要保送的目的院校，查看对方院校保研相关政策文件，根据要求准备材料并参加考试，联系对方院校自己未来的导师。在大三下就要打听好

不同院校保研的申请、考试时间等重要信息，不要错过。所以保研其实是件很复杂的事情，保研前期准备工作从你拼命考个好的期末分数，用掉懒觉和玩游戏的时间去做问卷调查和贴海报的时候就已经开始了。

关于考研：国内研究生分统招和在职、专业硕士、研究生课程班。统招为全日两/三年制，属于学历教育，毕业获得硕士学历和学位，考试包括笔试和面试。

现在的考研过程大概是这样的：

- (1) 大三上学期至下学期五月：决定是否考研、考哪所学校并报考研辅导班
- (2) 大三下学期六、七月期末考试后：暑假复习和辅导班听课
- (3) 大四上学期十一月中下旬：考研报名
- (4) 大四上学期：签发准考证
- (5) 大四上学期一月上旬：复习冲刺
- (6) 大四上学期一月中旬：考试
- (7) 大四下学期三月下旬：考试成绩公布
- (8) 大四下学期四月下旬：研究生复试
- (9) 大四下学期六、七月：发放录取通知书

关于就业：当我们带着夏季的收获，怀着对未来的憧憬来到人民大学，我们的头脑也许会闪现出问题：将来会怎样？对于我们来说，就业问题看似遥远却又无时无刻不在影响着我们的大学生活。为了我们的人生更精彩，使我们的大学无憾，从入学开始，就应着手寻找目标。只有及早确立正确的职业目标，才能有步骤地成就自己理想的职业生涯，才能信步走出象牙塔。大学四年，你的精彩你做主。我们期待你在人大的四年里健康阳光，茁壮成长！



如何让自己充满信心



自卑在现实生活中广泛存在，一件极其微小的事情都有可能使一个人的情绪低落，对自己失去原有的自信，对生活充满自卑。

自卑主要表现为对自己的能力、品质等自身素质评价过低；心理承受力脆弱；经不起较强的刺激；谨小慎微、多愁善感，常产生疑忌心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

自卑心理主要来源于心理上的自我消极暗示，它的形成可以是偶然存在，也可以是一段时期存在，因为自卑而给自己乃至社会带来极大的负面影响则应该自我反省，有意识地通过锻炼来增强自己的自信心。

自信的建立远远难于自卑的形成，它需要一个相对较长的时期来完成。所以，在增强自信的阶段中要有一定的恒心，不可半途而废、急功近利。也不要认为自己是无药可救，因为世上没有绝对的不可能，只要自己努力，任何事都不会难倒自己的。

克服自卑主要从两方面入手，一

方面是自身，努力消除引起自卑的根源，提高自己的实力，从而提高自信的水平；另一方面是他人，以别人的评价与态度作为自我评价的主要标准，用别人的评价与态度来调节自己的行为，从而达到提高自信的目的。

增强信心于自身方面：

正确对待失败。每一个人由于知识、经验的局限，遭遇一时的挫折乃至失败是非常正常的现象。对此，既要认真总结经验教训，以利“再战”，又要持平常之心，不被失败击倒。

增强自信。凡事都应有必胜的信心，对自己的充分自信是消除自卑的最好方法，因为自信会使你获得更多的成功。但在自信心的基础上，要有符合自己实际情况的“抱负水平”。过低不利激发斗志，过高容易失败。

扬长避短。每个人都各有自己的优点和弱势，要全面正确地评价自己，既不对自己的长处沾沾自喜，也不要盯住自己的短处而顾影自怜。要善于发现和挖掘自己的优势，以弥补自己

的不足。

增强信心于他人方面：

注重仪表。常言道：人是衣服马是鞍，良好的仪表会给自己带来良好的心情，你的好心情会感染给别人使他人快乐，他人快乐的同时也会反作用于你，形成良性的循环。

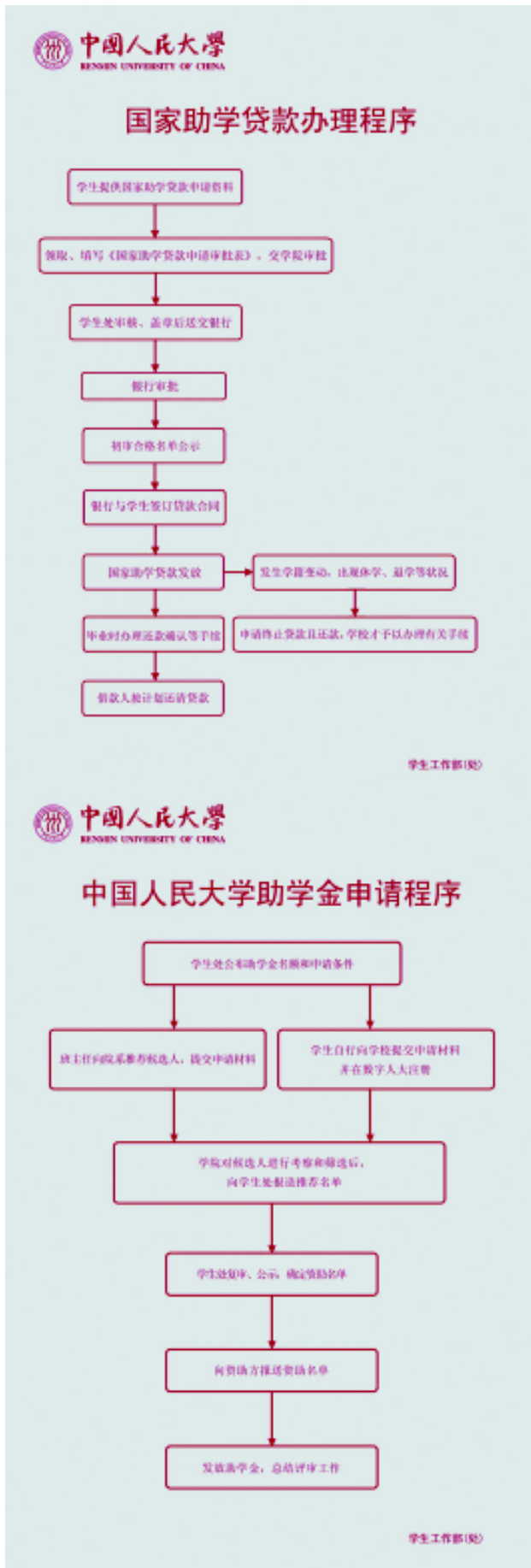
宣传自我。大胆向别人展示自己，推荐自我，让别人了解你。

广交朋友。朋友的关心会让你感觉温暖，朋友的夸赞会让你信心大增。朋友间的交流会在不经意间给你面对生活的灵感，同时，有个自信十足的好朋友也会把你带向自信的氛围中。

充满信心不等同于自高自大自我浮夸，不要给自卑加上“不想出风头”的美丽谎言。

(文章来源:www.xkyn.com)

人大资助



学生处学生资助中心的负责老师共有 5 名。

张玲玲老师

职务及负责工作：
学生工作部（处）副处长
负责指导资助中心的全面工作

胡树刚老师

职务及负责工作：
奖学金评审及相关工作
学生资助及相关服务工作

联系电话：62514807

高梅红老师

职务及负责工作：
助学金评审及相关工作
受助学生管理
贫困生数据库的动态管理与维护

联系电话：62515222

韩亚萍老师

职务及负责工作：
国家助学贷款
奖励性助学金
困难补助
缓缴和减免学费审核

联系电话：62515222

储著斌 老师

职务及负责工作
勤工助学
自强社指导老师
受助学生管理

联系电话：62514807



指导单位 中国人民大学学生处
主办单位 中国人民大学自强社
征稿邮箱 nongchaozhengwen@126.com

