

卷首语

走过八月的尾巴

夏末秋初我们相遇在人大
有微风拂起你们如花笑靥
有骄阳检阅你们似火激情

因为有缘，我们相识相知在自强社
因为有情，我们相携相拥在大家庭
这里，是校园里心意盎然、温情脉脉的爱心基地
这里，是社团中充实完满、提升素质的荟萃园林
这里，是兄弟姐妹相亲相爱、追逐梦想的温暖家园
这里，就是期待着你的加入、期待着你的爱心的自强社

鹰击长空，睥睨傲然
我们共同搏击风浪
青春激扬，书生意气
我们一起谱写人生辉煌
生而当自强
属于我们的热血青春

自强与你同在!!!



P.s:社刊最后一页附有自强社报名表，我社招新大会将于9月12日（周日）晚19:00在教二2101召开，期待你的到来……招新热线：白同学 15210845043

《弄潮》 目录

2010迎新特刊

卷首语1

自 强 心 语

吾师如友：自强的力量.....4

吾友同行：新生寄语..... 5

自 强 风 华

自强名片.....6

自强宣言.....7

当代自强人.....8

部门展风采.....10

且歌且行自强人

金秋送“暖”

★2009绿色通道铺开大学之路.....16

★爱在中秋——2009年新老生联谊晚会..... 18

★激情志愿者招募，活动你我他..... 20

代代温馨代代传

★爱的火炬..... 21

★自强社09年秋季学期第一次风华小学支教活动..... 21

★“天使之家”志愿者动员大会..... 22

素质培养利大家

★勤工助学中心对自强社进行家教培训····· 23

★活动策划写作培训····· 24

★演讲培训 ····· 24

★回顾历史，展望未来 ····· 25

绘声绘影自强歌

★ 北京高校自强社联盟····· 26

★北京高校自强社联盟联合社庆····· 27

★ 吾爱相连——爱心宿舍····· 29

自强 tips ····· 30

自强史记····· 34

中国人民大学自强社报名表····· 37



自強的力量

——歡迎 2010 屆新生寄語

自強社指導老師 儲著斌

九月永遠是一個充滿著喜悅、激情與溫暖的時刻，當無數鮮活而蓬勃的生命涌進校園，當一張張明媚的笑顏綻放在人大這片沃土之上，我的心中仿佛開滿了一地鮮花如錦，熱烈地難以承受。作為人大校園里最不缺乏愛與陽光的自強社，我們期待著更多的新鮮血液與活力的加入，而初入校園的新生們，你們就是我們的未來，歡迎你們！

中國人民大學自強社是一個充滿著愛的大家庭，是來自祖國各地家庭經濟困難學子在人大的家。人民大學自強社的同學都有著相似的家庭背景——家庭經濟不富裕，但他們卻在這種環境中煉就了不平凡的品格——樸素、堅毅、勤奮、感恩……。他們在老師、同學的幫助下，在這個集體中快樂地成長著，他們接受關愛，但同時又傳遞關愛。在人大自強人的心中有著一種堅定地信念：“只要自強社在，人大永遠不會缺少關愛”。

都說相聚是緣份，我很高興能與自強社在人大這片熱土上相識、相交、相知，並非常榮幸地擔任自強社的指導教師。在我的眼中，自強社是一個發展迅速的社團，它近期取得了顯著的成績；人大自強人熱情、積極，勇於開拓，敢於創新，只要對社員和全校家庭經濟困難學生有益的工作，他們都會不遺餘力地开展。自強社的活動豐富多彩，讓外人看得眼花繚亂，新社員入社教育活動讓入社新同學能很快地融入自強社大家庭；社員素質提升活動有力地幫助了全校家庭經濟困難學生提升能力；社團內部交流活動增進了同學們之間的了解和友誼，使自強社成了一個堅強地戰鬥堡壘；而社團的對外交流拓展活動則有效地塑造了人大自強社良好地對外形象。眾星璀璨、光彩奪目，綠色通道志願服務、中秋晚會、素質提升等每一個名字都會使人大自強人感到驕傲。

2009 年在中國人民大學標兵社團評比中，自強社力壓群雄，位列三甲。這是學校對自強社工作成績的肯定，也是對自強人辛勤工作的鼓勵。前進、上升的大道已經鋪就，人大自強人將繼承人民大學的光榮傳統，秉承“傳遞社會關愛、鍛造自強之才”的宗旨，在服務同學、發展社團、繁榮校園文化上不斷前行。

初入校園的孩子們，歡迎你們成為自強社大家庭中的新成員，相信在這裡，你能收穫你想要在大學校園裡得到的一切：溫情與快樂，親人與朋友，知識與技能……自強社是一個挖不盡的寶藏，是一口干涸不了的井，因為深沉，所以無波。

新生寄语

——送给2010年踏上绿色通道的你们

自强社社长 李松

九月，如此的有意义。

我们总是在这个时候背上书包或者行囊，在父母的声声嘱咐中，踏上追寻梦想的征程也是在这个时候，我们总会告诫自己新的起点就在脚下，追问自己过去的日子里我们是经历了成长，还是顺手把那些岁月丢在了风里，也是在这个时候，有一些人会进入我们的生命，他们将扮演重要的角色，不可或缺。

他们的到来给我们的人生词典中增加这样一个词语：一起。

在追梦途中，在成长路上，有那么一群人曾和我们一起，有那么一群人正和我们一起，有那么一群人将要和我们一起，一起努力、一起欢笑、一起成长。

我们总是会被这个词语感动。在车来人往的火车站，有那样一抹绿色在等着我们，将我们领向人大的校车；在人头攒动的报名现场，同样的一抹绿色迎着我们，带我们到各个手续办理点；在似曾相识的宿舍楼下，那抹绿色从我们手中接过重重的行李，热心地告诉我们这个校园里一切有趣的事情。

不知道你在接到通知书的那一刻是否有一种被选择的光荣，不知道你在那个漫长的假期是否听说过大学里的缤纷多彩，不知道你在踏入人大这片美丽的土地是否会被身边的一切吸引。但你肯定知道这里将会有很多人和你们一起走过。

是的，恰同学少年，风华正茂。在这个激动人心的时候，我们相约自强，不同的道路却承载相似的梦想。在这里，你可以将青春表现得淋漓尽致，这里便是舞台，它给你这样一个平台，让你可以在这上面耕耘并且收获；在这里，你可以感受到一个充满活力与激情的大集体，它总是在给你动力，让你在纷杂的大学生活中总能找到方向；在这里，你可以找到一群热心、互爱的亲人们，它就是一个大家庭，让你在人大总能找到一个充满关爱的地方，也让你能在这里奉献出自己的爱、收获属于自己的感动。

书生意气，挥斥方遒。在这个充满梦想的地方，该以怎样的姿态面对？

天行健，君子当自强不息，那是生命最本质的呼喊。我们面临着诸多未知，但我们从未忘却我们共同的名字——自强人。我们坚信，用我们的激情和勇气，我们一起，定能给我们的大学生活增添可人的色彩，用我们的善良和友爱，我们一起，定能懂得在别人需要的时候给人依靠，用我们的智慧和努力，我们一起，定能为未来的人生之路做好准备。

从此刻，我们拥有共同的名字，我们将一起，在这里扬起风帆。

从此刻，我们拥有一个在异乡的家，我们将一起，在这里共勉同进。

从此刻，请不要畏惧风雨，请放开梦想的翅膀，我们将一起，在这里第一次振动那双翅膀。

祝福你们，也祝福我们自己。自强社让我明白，有它在，“一起”的含义将变得如此得光彩夺目。

是的，我们将一起，踏上那段征程……

中国人民大学自强社

姓名：中国人民大学自强社

誕生日：2003年10月19日

身份：中国人民大学学生处直属学生社团

监护人：中国人民大学学生处、团委中国扶贫基金会新长城办公室

主体：在校受助学生

做人宗旨：传递社会关爱，锻造自强之才

成长模式：自我管理、自我教育、自我服务

成长目的：组织经济困难的同学成立互助团体，开展各种学习、实践及社会公益活动，在帮助社员缓解经济困难的同时，搭建一个实践和交流的平台，培养社员的团队合作精神，全面提高社员的综合素质。

内涵：中国人民大学自强社共设六个常务部门：办公室、宣传部、外联部、人力资源部、活动策划部和秘书处。同时设有理事会，共有理事会成员9人。管理团队33人：其中社长1名，副社长2名，部长5名，副部长20名，秘书处秘书长1名，委员5名。

联系方式：自强社博客 <http://ruczq.blog.163.com>

自强社社刊：《弄潮》



自强宣言

家境无择，奋斗可嘉，有难相助，自强

自助。我们要正确运用社会关爱，努力锻造

自强之才。天行健，君子以自强不息！

社会关爱，文明之源，接力传递，生生

不息！让我们接力传递爱心，促进社会和谐

与文明。地势坤，君子以厚德载物！

自强，需要自尊、自信、爱人、助人、

知识与拼搏；自强，需要环境和机遇，襄助与

培育。让我们通过自强社，传递社会关爱，

锻造自强之才，构筑新的长城，实现民族复

兴。

——中国人民大学自强社

当代自强人

自强社社长

李松 信息资源管理学院 四川

自强感言：

自强社有着这样一群人，他们自信、自强、积极、热情。我能在这里找到动力和激情。我们在一起在这里做着有意义的事，每一次支教、每一次培训、每一次出游，都能给我留下感动的记忆，并且永远都不会褪色。

它是一个舞台，更是一个家。在这里，你的才华可以得到尽情的展示，你的能力可以得到不断的历练；同时，你能找到一帮亲如兄弟、姐妹的朋友，他们将与你相识、相知、互助、共勉，将同你一起去构筑精彩的大学生活，一起将自己锻造为自强之才。

大学两年里，自强社是我生活中不可缺少的一部分，我总是怀着感恩的心来享受这儿的温馨，看到师兄师姐届届相传的绿色通道绶带，参加师兄师姐的经验交流会，收到一份份师兄师姐的祝福，我明白自己在享有这份温馨的时候，也应当将这份温馨传递下去，用行动去诠释传递关爱的真正含义。

依旧记得入社时师兄的话：有自强社在，人大永远不会缺少关爱。



自强社副社长

谢秋媛 外语学院 广东

自强感言：

最暖的牵挂

又逢凤凰花开的时节，又将迎来一批新的面孔。

想起两年前的自己：重重的行囊，小小的不安和羞涩，更有满满的新奇和憧憬。如今，人大的每一处都成了熟悉的风景；在不断摸索中，慢慢学会在多彩的大学生活里游刃，拓展更多的空间；从最初的接受关爱渐渐转化为去传递关爱，尽自己的力量帮助更多的人。自强社，始终是这两年里最暖的牵挂。

这里有最可亲的老师。一直很庆幸有储老师作为社团的指导老师，他是师长，亦如朋友。工作上，总能给我们很好的建议，生活中，给我们许多的关心。在老师的身上，总能学到很多为人处事的道理。

这里有最亲切的师兄师姐。从绿色通道到中秋晚会，再到部门的培训、出游，他们总给我们最贴心的叮咛、最及时的帮助，总在我们缺乏信心和力量的时候给我们满怀的鲜花和热烈的掌声。

这里有最知心的朋友。我们曾经一起分发传单、制作海报，一起通宵完成任务；我们曾经一起支教，寒风依凛冽却依然觉得很快乐，只因为我们是一个团队；我们曾经一起春游、一起外出吃饭，在一起总有说不完的话题；我们曾经一起排练节目，在中秋晚会上雷倒大家。这些和我一起努力、一起成长的兄弟姐妹们，让我更加明白“朋友”的内涵。

这里有最可爱的师弟师妹。总会惊讶于他们的创造力，各式各样新奇的点子、精彩的视频、精美的社刊；总会感动于他们的细心，身体不适时他们的关心、沮丧时他们的笑话，始终相信，自强社因为他们才更加出色；他们，是我们的骄傲。

师兄说过，自强社永远是我们的家；我们永远是自强社的一员。

不管何时何地，自强社，永远是最暖的牵挂。



自强社副社长

王亚倩 商学院 新疆

自强感言：

物质的匮乏，不曾阻止你我的脚步
 爱的充裕，已足以支撑我们前行
 新的面孔带着温暖笑意
 新的血液充满激情的活力
 接下来的日子，更加需要
 自立、自强、自觉、自律、自理
 经常问自己五个问题
 我想干什么
 我要干什么
 我该干什么
 我在干什么
 我干了些什么
 希望多年后
 隔着岁月如烟时光飘渺
 我们能看见阳光充斥、温暖四溢
 大学四年
 无怨、无悔，有追忆、有依恋



部门展风采

办公室

部长 潘晓丹 哲学院 河南 (右一)

“自强社，正如他的名字一样，让我学会带着梦想在这片爱的天空中快乐翱翔。”



副部

梁吴颖 马克思主义学院 安徽 (左一)

“退掉一个又一个社团时，坚定地留在了这个家——自强社，想为她做些什么，算不上报答，只是想表达一份感情，一份对家的牵挂。”

曹李博 法学院 陕西 (左二)

“自强社给了我很多实实在在的好处，物质的，精神的，我已经离不开他了。”

付晓春 信息资源管理学院 新疆 (右二)

“真心相待，温暖彼此，我爱自强人的朴实真诚。爱心要用真情传递，自强便是最好的舞台。”

朱丽军 财政金融学院 安徽

“寻寻觅觅，无非是想有一种家的感觉。自强，就是这样的地方！”

部门介绍

办公室作的是负责全面协调的工作，也可以称作是自强社的总后方。主要职责是**信息整合，场地协调，财务管理**等。

信息整合：

负责社内开展活动资料的收集，整理，存档等工作，实现社团文件资料的规范化管理。主持全社大会，并对每次全社活动进行考勤记录。

场地协调：

负责自强社开展活动所需场地的申请工作，包括例会教室的借用，活动场地的申请，悬挂条幅场地的申请等。场地布置，包括社内开展各种活动前期对活动场地的布置。

财务管理:

我们将负责管理社团日常开支, 统筹社内部预算, 和报账. 负责各项大型活动的物资筹备工作, 同时处理社团所有物资的登记和管理. 协调好社团的经济运作, 让社团的各项活动开展得有条不紊.

办公室, 是一个工作严谨细心的地方, 是一个充满生活气息的地方, 是一个充满爱的地方. 这里, 有很多人在挥洒着汗水, 在书写着自强社的精彩.

**部长 都田秀佳 劳动人事学院 黑龙江 (左二)**

“与自强结缘, 是我大学的幸运, 也许有一天, 她亦会成为我一生的幸运。”

副部**隗亚兰 劳动人事学院 湖北 (右二)**

“空虚中予我充实, 孤寂中施我温暖, 活动中授我知识, 自强社, 是开在所有自强人心中的花。”

李子彬 信息理科实验班 广西 (右一)

“延续自强的记忆直到终止, 发现原来是真实将我们引领到到爱的位置。”

**孟祥延 外语学院 山西**

“自强人, 生而当自强, 自强社让我真正感受到自强的魅力。”

马海章 劳动人事学院 宁夏(左一)

“愿你我共携手, 为自强社创美好明天。”

部门介绍

❖ 自强社宣传部是各部门对内外进行组织和开展活动的窗口, 它是协调自强社各开展宣传工作的一个重要职能部门。其目前的具体工作职责如下:

- 1、设计。负责设计活动所需要的展板, 海报, 宣传单。
- 2、宣传。通过博客, QQ群, BBS站等网上交流方式和展板, 海报, 宣传单等宣传材料进行活动宣传。
- 3、活动的现场信息采集。拍照、记录。
- 4、活动总结。写新闻稿或简讯; 将写完后的新闻稿发布到中国扶贫基金会等相关媒体, 对社团活动进行跟踪宣传报道。
- 5、定期刊物编辑。自强社的社刊《弄潮》的编辑与印发工作。



人力资源部

部长

邱海峰 劳动人事学院 江苏（右一）

“我非常荣幸，我可以作为自强社的一员，在自强社不仅给了我锻炼自己能力的机会，更让我感受到了家的温馨，自强社，我们温馨的大家庭！”

副部

胡红 商学院 湖南（中）

“自强之精神就在于：勇敢独立，坚强奋斗，创造自己的一片天地。”

何蕊 商学院 北京

“这是一片爱的海洋，足以将我们每个人幸福的淹没。”

张二孩 理学院 河南

“自强社永远是我心中最温馨的家。”

王辉耀 农业与农村发展学院 重庆（左一）

“每一个人都在这里发现了一片爱的田野并种下了爱的幼苗，让她们托起一片蔚蓝的天！”

部门介绍

人力资源部作为一个社团乃至一个公司不可或缺的部门，它的重要性已不言而喻。人力资源不同于一般的资源，它是以知识为基础，以能力为导向的一种复杂的实体，其特点是量化分析较难，全面识别不易，管理要求较高。也因此，人力资源部是一个可以很好锻炼部门成员，且能极大地提高整个社团工作效率的部门。

人力资源部作为一个对内职能部门，我们的主要职责是负责社员内部的人事管理、部员考核和素质培训，各部门的例会考勤，以提高社团内部各成员的素质、加强各部门的交流和合作，积极营造社团内部良好的文化氛围，凝聚自强社大家庭。我们会以富有创造力和热情的工作为自强社吸纳、储备、培训，留住更多优秀人才。现就人力资源部做如下介绍：

部门职能：

- 新老社员的信息整合
- 各项素质培训的如期顺利举办

- 部门例会考勤制度的建立和健全
- 部员考核机制的完善
- 积极配合其他各部门活动顺利开展
- 加强人力资源管理，促进社团成员协调

活动策划部



部长

蒋京杰 财政金融学院

重庆（右一）

“在这里，没有森严的等级制度，只有如家般的温馨；在这里，没有勾心斗角推脱躲避，只有密切配合悲欢与共；在这里，你能提高自己的能力，励志成才；在这里，你能帮助他人于困境，传递关爱！”

副部长 童霞 信息资源管理学院 重庆（右二）

“爱的种子，有了土壤才能发芽和成长，在自强，我看到了这样一片沃土。”

吴慧芳 劳动人事学院 安徽（左二）

“自强就是我北京的家，在这里我们学习如何自立自强，如何相亲相爱……自强充满快乐和友爱，愿我们让爱天天在自强！”

陶辉东 新闻学院 湖南（左一）

“自强社，遥远他乡的家。因为不忍割舍那份温暖而留下，为了传承这份温暖而风雨无阻。”

代允龙 财政金融学院 河北

“假如人生是场买卖，有收入，也有支出，那这里不是给你增加收入的，而是要你扩大支出，但日子久了，你会明白，人生哪是这样一场买卖？”

部门介绍

活动策划部作为自强社社内外大型活动的统筹部门，其主要职责有：

1. 负责包括外语、计算机、心理培训, 游戏, 国际义工讲座, 社团运动会, 各类晚会等各项活动的前期组织策划工作;
2. 负责策划书写作培训, 规范各部门活动流程;
3. 负责明园支教活动, 统筹组织爱心宿舍活动;
4. 重点负责新长城基金项目部的活动申报工作;
5. 协助其他部门顺利开展活动。

外联部

部长

白乐 劳动人事学院 重庆

(左二)



“在自强的一年, 不禁让我感受到家一般的温暖, 也让我懂得太多, 助我成长, 期待新一年的精彩每一天。”

副部

邓建喜 劳动人事学院 湖南 (左一)

“在自强社, 温暖, 向上, 让我们共同努力。”

江颖 农业与农村发展学院 河南 (右一)

“家境无择, 奋斗可嘉。”

吴亚男 国际关系学院 湖北 (右二)

“自强社给我们的惊喜实在太多太多, 千言万语道不尽, 惟留丹心予后人。”

程霞 经济学院 四川 (中)

“逆境自强, 就能感受春天的气息!”

部门介绍

自强社是一个关爱互助性的社团, 充满了温暖和关怀, 而外联部又是其重要的一个部门。顾名思义, 外联部是自强社对内对外联系部门, 主要负责自强社内部和外界的各种联系协调工作。他年轻, 活泼, 激情饱满, 是活跃于校内各社团及自强社各部门之间的部门,

他的身影随处可见。而每一个外联人也秉承了他的精神，积极努力，激情四射，以他们的行动表现来展现自强展现外联的风采，他们就是自强的形象代言人。在外联部，你必须与各种各样的人打交道，这样就能提高自信，锻炼你的口才和能力。活泼外向的可以积极施展才能，内向含蓄的也能够得到锻炼，不断成长、成熟。这里我还要强调一下，外联部就像一个家庭一样，他的氛围是轻松活跃的，新老成员之间是和谐融洽的，让每一个人都能感受到他的温暖。

外联部的职责主要是一下几点：

1. 发展和维护本社与兄弟社团的关系，加强我社与其他社团之间的交流。
2. 建立有关的信息档案，广泛从社会上搜集资料，为本会其他部门的对外联系工作提供信息服务。
3. 通过联谊、交流等形式与社会各界建立广泛的联系，增强同学们对自强社的了解。
4. 配合学生会其他兄弟部室做好各项团学活动的辅助工作。
5. 负责为我社举办的各项活动寻求各种形式的外联支持，为我社的发展打下良好的物质基础。
6. 负责我社整体形象的包装。通过组织礼仪知识培训等活动，针对学生仪容仪表，交际礼仪等方面提高我社成员的外在形象。
7. 负责高校自强社联盟工作中必要的对外联系工作。

秘书处

秘书长 安静 财政金融学院 四川（左二）

“人人为我，我为人人。”

委员

黄若泽 外语学院 福建

“人大自强人，自强人大人。”

金凡惠 财政金融学院（右二）

“在自强社的一年，书生意气，壮志豪情，亲情温馨，友情默契，均让我自由挥洒。”

罗廷柱 财政金融学院 湖北（左一）

“自强社除了给大家提供一个锻炼平台之外，还传播者自强的信念，传递着社会的关爱、集体的温暖，这就是他作为一个学生社团与众不同之处。”



弄潮 自强风华——部门展风采

刘佳 环境学院 河北

“自强社让我明白了大学并不只是空虚和冷漠，它的内涵值得我们永远去挖掘。”

唐淼 理学院 湖南

“古井无波，因为深沉；自强社自强，因为有爱。”

秘书处简介

这是一个英才云集之地。

这聚集了又一批勇敢地开拓者和敢于吃螃蟹的人（至少秘书长喜欢吃螃蟹）。

他们继承了自强社史上最优秀社员的光荣传统，其才华、气质与魅力可谓“肆无忌惮”、“飞扬跋扈”，令人“闻风丧胆”。

他们是运筹帷幄的智囊团，他们是你身边最忠诚的倾听者，他们是清澈敏锐的眼睛，他们是“公正”的执行人，他们是“民主”的守护者。

他们的汗水，凝结了自强社成员的每一声欢笑，每一滴泪水。

他们的笔尖，见证了自强社的每一次成功，每一次发展，每一次飞跃！

秘书处，诚邀您的加入！

秘书处，有你更精彩！

(PS: 若有意加入，加油吧，大二就有机会了0(∩_∩)0~)



自强人在行动



★2009 绿色通道铺开大学之路

金秋送爽，丹桂飘香。2009年9月9日，这特殊的一天是中国人民大学2009级新生报到的日子，来自全国各地的莘莘学子来到了明德广场办理入学手续。

为了帮助广大来自贫困地区和家庭比较困难的新生顺利入学，由学生处主办、自强社承办的绿色通道服务活动在我们的精心准备下，也如期拉开了序幕。



学生处老师尽心尽力的给那些走绿色通道

的学生办理手续，发放一系列的爱心卡，并告诉他们怎样办理奖励性贷学金。一些生活用品和学习用品的发放，对于这些刚来学校的新生而言，更多的是感动和惊喜，奖励性贷学金的办理，更是雪中送炭。而绿色通道志愿者们的身影更分布在校园的各个地方，学校的东门和西门，绿色通道的服务现场和宿舍。学校东门和西门的绿色通道

咨询以及各

服务现场时，也接着便的学生



他们交流经验和感想……

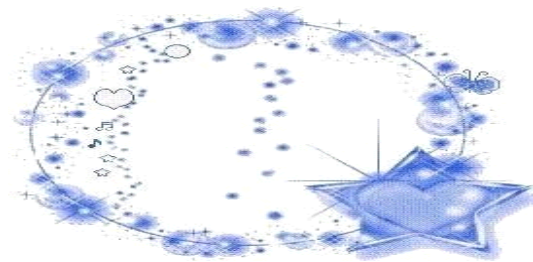
台，明德广场的绿色通道服务现场，个院系的报名点，都有绿色通道志愿者。他们将有需求的新生热情的带到现场，耐心的陪他们走完整个流程，同向他们讲解了一些学校的资助政策；有绿色通道志愿者将走完整个流程送往宿舍，帮忙拎着行李的同时也给

在九点半的时候，纪宝成校长及几位学校领导也来到了绿色通道的现场，慰问通过绿色通道入学的贫困学生。纪宝成校长亲自给两名新生发放了一套生活用品和书包一类的学习用品，并告诉在服务现场的新生，“学校会尽力让每一个来人大的学生都能顺利入学，即使没有一分钱，学校也会帮助大家，让

大家都不会失去念书的机会”。温暖的话语给在场的新生吃下了一颗定心丸，让大家觉得人大是一所充满爱的大学。11点半左右，学校党委书记程天权也来到了绿色通道现场，亲切慰问了在这里办理报到手续的同学，还亲自为两位分别来自陕西和安徽的新生发放了1000元的奖励性贷学金。

在整个绿色通道的办理过程中，一些志愿者也发出了这些感慨，如“我觉得做志愿者是一件很有意义的事”；“我本来就想做一名志愿者，亲自帮助学弟学妹们，给我可以给他们的温暖，这样我会觉得很高兴”；“今天当了一天的志愿者，一点都不累”……志愿者们亲切的话语，真诚的感言，真的带给大家说不出的感动。

五点半左右，学校的报名工作也基本结束，对走绿色通道的新生而言，绿色通道给他们带来了很大的便利和帮助。绿色通道的志愿者，忙碌了一天，在这里，也十分感谢他们的参与与支持，希望明年的绿色通道继续为广大新生服务，给予更多的关怀。



★爱在中秋——2009年新老 生联谊晚会

2009年9月26日晚7点，由学生处主办，自强社承办的“爱在中秋——2009年新老
生联谊晚会”在学生活动中心东厅准时拉开了序幕。



学生处处长张晓京老师、副处长张玲玲老师、储著斌老师和高梅红老师来到了晚会现场，部分通过绿色通道入学的2009级学生和自强社的部分老社员应邀参加了

此次晚会。在这中秋佳节来临之际，老师们向每一位在场的同学表达了最真挚的祝福，并希望在今后的学习生活中认真努力，不断进取。张晓京老师这样说着：“第一次参加自强社办的中秋晚会，一进来就感到气氛特别的好。听几个新生说刚来人大，就已经开始想家了。其实，来到了人大，你就是其中的一分子，老师会关注着大家。而在这中秋佳节之际，我代表学生处的几个老师一起祝福大家中秋快乐，希望大家在人大过的开心，过的舒服。最后我也想送给大家几句话：一，强者自强；二，天助自助者；三，一定要相信这个世界上好人多；最后再祝大家一生健康平安，事业有成。”温暖随和的话语声中，大家体验着这场爱的盛宴。

随着《北京欢迎你》歌声的响起，晚会正式开始。兄弟社团的手语表演《隐形的翅膀》深深的触动了大家的心，表演结束后手语社的同学还现场教大家手语，每个人都用心地学习表演，达到了互动的高潮。随后来自艺术学院的《卡农》提琴四重奏，轻舞飞扬。多姿多彩的节目深深地吸引着大家，为中秋佳节而唱的《你看你看月亮的脸》、《花好月圆夜》，



氛。

中间环节里，自强社的老干部也给大家讲解了一个结对子的重要事情，即是由自强社的社员每人带两个09级的新生，在平时的学习和生活过程中给他们一些帮助，并常跟他们交流，确实关心大家的成长，至少在人大他们也会有一个哥哥或姐姐，详细的讲解，细心的安排带给了09级学生说不出的欣喜和感动。

温馨的场面下迎来了表演的下半场，自强社宣传部的全体成员带来的合唱《吃月饼》，以其轻松搞笑的表演送给大家浓浓的节日祝福，将晚会又一次的推向了高潮。随后的《大舞蹈》、游戏、现代版的《梁祝》等诸多精彩节目，都深深的将晚会的情谊深蕴其中。在《相亲相爱的一家人》的热情的传唱中晚会落下了帷幕。难忘今宵，在晚会结束后，大家一起在欢快的兔子舞中将这份美好永久地印在心中。

为祖国六十华诞而深情朗诵的《祖国颂》将晚会推向一个个激动人心的高潮。游戏环节里师弟师妹们的积极参加，使得晚会的气氛更为浓烈，获胜者获得了很好的奖品，没有获胜的几组同学也没有害羞气馁，而是用他们的才华将他们的活力带给了大家，杂技、歌唱无不充满着喜悦的气

★激情志愿者招募，活动你我他

2009年9月7日晚7点新的一期绿色通道志愿者培训大会在公共教学楼3104隆重举行。绿色通道是为家庭经济困难的新生提供服务的一项很有意义的活动，在国家教委的推动下，几乎每一所高校都在新生入学时为其提供绿色通道服务，中国人民大学作为一所注重人文关怀的大学更是在这一方面积累了数十年的经验。众多人大学子也怀着一颗对学弟学妹们的关心与爱心踊跃地报名参与这项活动。

本次培训由中国人民大学学生处主办，自强社承办，并由自强社人力资源部部长王云婷主持。培训现场气氛热烈，座无虚席。首先王云婷部长向大家简明介绍了绿色通道的历史、活动的意义等相关信息，让大家对自己即将来临的工作有一个内心的认可与认同，并在内心中产生共鸣。在简单了解了绿色通道后，学生处的储著斌老师用质朴的语言和真挚的感情向大家做了感人的演讲，同时他鼓励新一期的绿色通道志愿者不忘职责，用行动去践行自己内心对学弟学妹的爱。各位志愿者脸上都露出跃跃欲试的表情。



紧接着新一期志愿者代表李继萍同学上台发言，说出了志愿者们的心声，说出了他们为什么参与进来，表明了对即将来临的工作的信心。为了让志愿者们更清楚地认识到自己该如何展开工作，及工作中可能会产生的问题的应对措施，我们自强社社长张小雪师姐、副社长杨志铭师兄上台向大家作了较为详细地介绍，以期我们的志愿者能够做到工作中心里有底。

最后一个环节就是令现场每一个人热血沸腾的志愿者宣誓。在王云婷部长的带领下，志愿者们纷纷举起自己的右手，用力握紧拳头，对学校、对我们绿色通道的组织者，更是对自己的内心，以及我们即将到来的学弟学妹们庄严宣誓。在一片字字有力、字字动情的

宣誓声中，本次培训大会圆满结束。



★爱的火炬

——自强社 09 年秋季学期第一次风华小学支教活动

2009 年 10 月 13 日，自强社 2009 年秋季学期风华希望小学支教活动正式启动。下午两点，13 名志愿者乘车顺利的来到了风华小学，开始了他们此次的支教活动。

上课铃响，志愿者们在各自分属的课堂给孩子们上课，可爱的孩子们在课堂上积极的配合着老师的上课节奏。音乐课上，志愿者与孩子们一起唱着“唱出你的热情/伸出你的双手/让我拥抱着你的梦/让我拥有你真心的面孔……”，“感恩的心/感谢命运/花开花落/我一样会珍惜……”孩子们纯真的笑脸，带有浓浓稚气的童声带给了



大家欢乐，带给了大家深深地感动，也带给了大家对美好的一种深深向往。美术课上，孩子们用轻巧的双手勾画美丽的图景，描绘心中的蓝图，将他们纯洁的心灵深深地印在了纸上。

45 分钟的时间很短暂，不知不觉中，下课铃已响，志愿者们依依不舍地走出教室，而孩子们恋恋不舍的眼神和真挚的欢送令志愿者们感动不已。“我们还会回来的——下周三，不见不散。”一位志愿者在心中默默的念着。

只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。在以后的每周三下午，风华小学支教志愿者仍将来到风华小学，给这所农民工子弟小学的学生们上课，用他们的爱心与知识关注这些孩子们的成长。

★风华小学支教志愿者动员大会

2009年10月13日晚七点，期盼已久的自强社风华小学支教志愿者动员大会在公共教学楼3506召开。本次活动得到志愿者的积极响应，张小雪社长、杨志铭副社长也来到了动员大会现场，给大家鼓气加油。

首先由本次支教的负责人外联部部长李致远向大家介绍风华小学支教活动，让志愿者们对风华小学及其在校生有一定的了解，以便更好的进行支教。简陋的教室、破旧的桌椅、一双双渴求知识的眼睛、一张张孩子们用真诚的语言写在纸上的感激的话……深深的震撼着在场的每一个人。大会第二部分是张小雪社长向志愿者介绍自强社的性质、日常活动，特别是



支教活动的开展情况，以让更多的志愿者加入到支教的队伍中来，帮助那些渴求知识的孩子们。最后是龙海涛师兄和向阳师兄与志愿者分享他们的支教经历和收获，这让志愿者懂得了支教的意義，并更加迫切的希望加入到支教的活动中。

本次大会圆满结束后，志愿者们都跃跃欲试，希望尽己所能传递给孩子们知识和爱心。相信有这么多充满爱心的志愿者在，风华的孩子们一定会感受秋日的这浓浓的温暖，并相信这份爱一定会延续下去!!



★“天使之家”志愿者动员大会

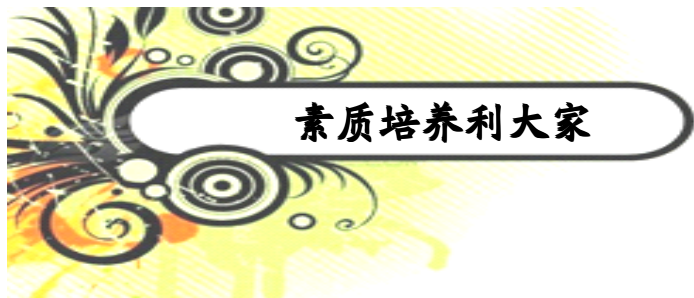
2009年11月1日自强社在公共教学二楼2221教室开展了针对全校“天使之家”志愿者的动员大会。带着真诚的爱心以及用行动去实践的決心，许多志愿者来到了动员会现场。大会由自强社办公室副部长李德维主讲，副社长杨志铭出席了此次活动。



首先，李德维利用 ppt 向大家详细地介绍了“天使之家”的成立背景与基本情况，并重点介绍了“天使之家”现在收留的孩子们的基本情况。与此同时他还同大家一起分享了他的一些经验与感想，并耐心详细地告诉志愿者们在天使之家应该要注意的一些问题以及去天使之家的路线。在互动环节中，李德维针对志愿者们根据他的介绍提出的一些细节性的问题，认真一一作答，解答了志愿者们的疑惑。

最后志愿者们留下了自己的空课时间表，以便后期活动的安排及开展。副社长杨志铭在总结与补充过程中，积极呼吁大家以爱心和决心认真做好“天使之家”的志愿活动。

此次动员大会很好的鼓舞了“天使之家”的志愿者，对今后的志愿活动起到了很好的指引和激励作用。



★勤工助学中心对自强社进行家教培训

2009年11月25号在公共教学楼3401教室中国人民大学勤工助学中心对自强社全体社员进行家教培训。本次培训由来自勤工助学中心的金牌教员刘冬伟执讲。在简单的自我介绍后，刘冬伟便向大家讲起了他的相关经验及建议。

他主要从三个方面给大家做了具体的经验介绍：如何同家长沟通的问题，怎样教导学生的问题以及自我的价值定位问题。刘冬伟以其幽默风趣的语言“寓教于乐”，在实际的例子前面更好的向社员们讲述了怎样做一个好的教员。在讲到这里时，刘冬伟强调“为人师表，传送知识的同时，更要以美好思想熏染他/她。要知道，榜样的力量是无穷的。尤其是面对小学生时，他说到“这张白纸将由我来涂色，这块璞玉将由我来雕琢。”“因此作为人大的家教教员，我们要严于律己，对得起人大的牌子，对得起勤工与自强社的面子，对得起自己的里子。”

经过此次培训，社员们更深刻的了解到了作为一个教员的职责所在与自我工作的定位，使他们不仅对以后的家教有所期待，更希望学有所用。最后是十分的感谢勤工助学家家教部给自强社社员所提供的机会与培训等方面的帮助，希望以后的家教活动中，自强社社

员有优异的表现，不辜负大家的期望！

★活动策划写作培训

11月8日晚，在自强社社员的热烈期待下，由自强社社长张小雪主持并主讲的活动策划写作培训成功的在公教二楼2109教室拉开了序幕。在开始阶段，张小雪师姐讲到了她是怎么学会写策划的，一番话下来将社员们的注意力便集中到了当晚的主题——活动策划写作。此次培训分为“提问环节”，“答疑环节”，“互动问答环节”等六个环节。整个培训过程中，张小雪师姐主要讲授了策划的意义、如何写策划、策划前要明确的问题、策划类型，并着重强调了策划的连贯性与条理性。其中小雪师姐以自己之前写的策划为例，进一步帮助大家理解了策划的重要性。并且在互动问答环节中，许多师兄师姐们都总结了一些自己的经验，同大家交流。



培训不间断地进行了一个多小时。在做培训的过程中，张小雪师姐等众位师兄师姐不仅向大家讲了如何写出一份优秀的策划，而且也用他们自己的人格魅力向大家展示了他们的坚持与努力。此次培训一方面使社员们学到了知识，另一方面也增加了社内的交流，加深了社员们对自强社的认识。

★演讲培训

继自强社宣传部的部门演讲培训取得成功之后，宣传部亦策划在自强社举办一场社内演讲培训会。经过一系列的精心准备，2009年11月28日晚，自强社演讲培训在公共教学楼2115正式举行。来自宣传部的安静为主讲，多位师兄师姐及新社员参加了



此次的演讲培训。

晚上7点半，培训在张小雪社长的讲话中正式开始。培训内容主要围绕三个方面展开——情境、情态、情绪。开场时，安静带领大家一起表演“YOU AND ME TOGETHER! FOREVER!”的手语动作，顿时调动了大家的学习气氛。随后，师兄给大家做了演讲的眼神、神态、语调、手势、站姿等各要点的具体培训并做了示范。当讲到情绪时，他以《十四点二十八分的祖国》的诗朗诵为培训重点，通过单人或双人的配合朗诵，提炼大家的情感，体验演讲者的情绪调动。

培训后期向阳师兄做了一个详细的培训总结。最后在大家齐声朗诵“我们相信：只要坚持团结的心，有爱的心，自强社就成为人大一个温暖的家”中，当晚的演讲培训会缓缓落下了帷幕。



★回顾历史 展望未来

——记自强社参观国家博物馆复兴之路展览

2009年11月28日下午，自强社全体成员在活动策划部代俊攀的带领下参观了国家博物馆复兴之路的展览。社员们看到了从鸦片战争到现今的中国，更好地了解了祖国的历史也深深地感受到肩上的责任。

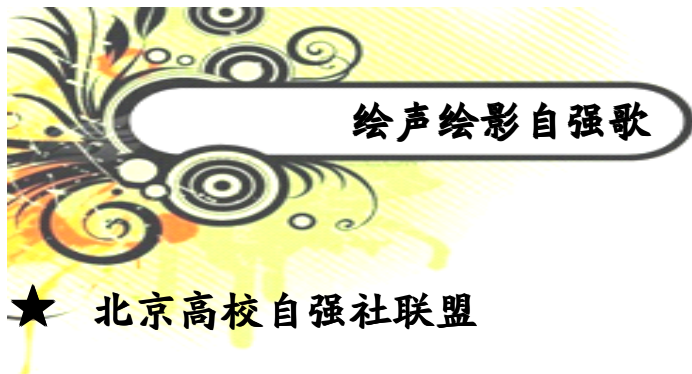
展览大致分为两部分，第一部分是从鸦片战争到新民主主义，第二部分是从新民主主义至今。在第一部分中展出了一系列历史人物：慈禧、林则徐、道光帝、严



复、关天培等等，同时有清政府签订的一系不平等条约——《南京条约》，《北京条约》，《马关条约》。处于半殖民地半封建社会的中国，满目疮痍，让人心痛。所幸的是祖国终于站起来了，从新民主主义之后，豪杰辈出，孙中山、黄兴、胡适、李大钊、鲁迅、毛泽东、周恩来……经过这些仁人志士的努力，两千年的封建制度终于被推翻，人民当家作主站了

起来，一个伟大的民族屹立于世界民族之林。

“落后就会挨打”，是历史给予的深刻教训。参观完后，社员们深深地知道“少年强则国强”，作为祖国的生力军，社会主义建设事业的接班人，我们有理由要好好学习，为祖国的繁荣富强贡献自己的一份力量。作为当代的大学生，更是肩负重担，祖国繁荣荣辱同我们密不可分。



绘声绘影自强歌

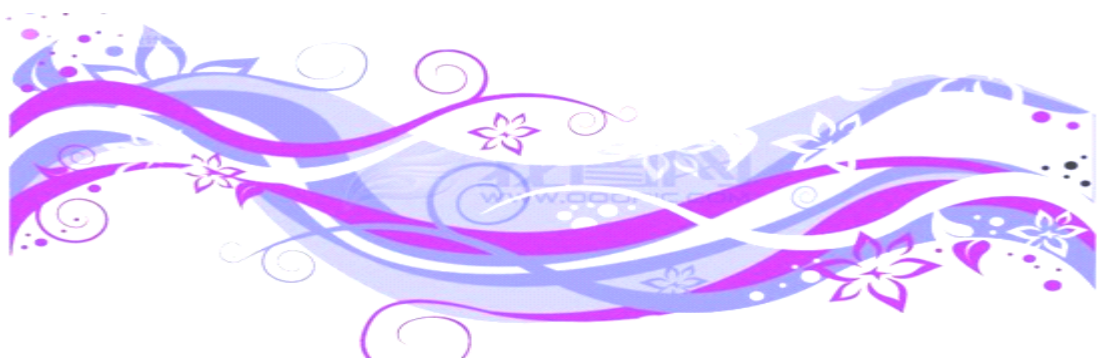
★ 北京高校自强社联盟

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帮助下建立的集公益性、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。目前轮值主席中由中国人民大学自强社社长担任。

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、信息分享，加强北京各高校各自强社的内部建设，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。



★北京高校自强社联盟联合社庆

2010年4月24日下午2:00, 人民大学汇贤大厦多功能厅张灯结彩、热闹非凡, 北京高校自强社联盟联合社庆在此隆重揭开帷幕。新长城办公室鲁书诚老师、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、高梅红等老师出席会议。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、北京理工大学、北京林业大学、北京物资学院等八个高校的自强社的代表齐聚一堂, 用热情的歌声和舞蹈庆祝北方工业大学、中央财经大学、中央民族大学、北京师范大学、北京林业大学等五所高校自强社的生日, 庆祝新近成立的首都高校自强社联盟。

8 首先, 中国扶贫基金会新长城项目办公室的鲁书诚老师为联谊会致辞。鲁老师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, 其中包括商业竞赛等大型学生活动。2009 年在全国 175 所高校倡议爱心宿舍活动。更欣喜的是, 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。鲁老师祝愿大家秉承自强社“传递社会关爱, 锻造自强之才”的宗旨, 一起进步。



接下来, 活动主办方、中国人民大学自强社社长张小雪致辞。在讲话中, 她回顾了北京高校自强社联盟的发展历程——2009 年 12 月 12 日, 我们召开了第一节社长交流会, 在 2010 年 3 月 28 日的第二次例会上, 我们在章程和规划上进行了决策, 如今, 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、北京理工大学、北京林业大学、北京物资学院等八个高校的自强社成员再次相聚, 共同庆祝我们的社庆。张小雪道出了大家的心声: “共同努力, 一定会取得理想成就, 使联盟茁壮成长。”

五所生日的自强社: 北方工业大学、中央财经大学、中央民族大学、北京师范大学、北京林业大学, 各个社长都带了美好的祝福。北京理工大学社长说: “我们大家把关爱共同传递, 自强之才共同磨砺, 这个大家庭一定会越来越大, 越来越好。”中央民族大学和北京师范大学的社长都表示了对人民大学主办这次晚会所做的工作的感谢, 而林业大学的社长更是用一副对联展望了我们共同的未来。同时, 还有天津高校自强社联盟, 华南三校

联盟也带来了他们的祝愿。

对于五所高校的社庆以及北京高校自强社联盟，到场的各位都是太多的祝福要表达。但是言语有时总是让人无法尽述之，那么让我们用精彩的演出，透过表演者的歌喉、舞蹈将这祝福升华定格。

在演出中，首先是各高校视频展示。在视频中各个高校将自己的特色与风采向大家展示。活动有不同、形式有不同，但是大家的宗旨却都是相通的，那就是“传递社会关爱，锻造自强之才”。中央财经大学的视频中，自强社的成员将手搭在一起，共同传递着自强社的旗帜；中国政法大学的同学们让自强社旗帜上的那双翅膀挥舞起来，充满活力；而中国人民大学的视频则通过一系列快速切换的画面，将一个自强人的心路历程完美展现，震撼了在场的每一个观众。

随后，各高校分别带来自己特色的文艺表演。人大傣族舞蹈的柔美舞姿；北方工业大学自强社的歌曲《you are sunshine》、《温柔》让大家深深陶醉；中央财经大学的歌曲串



烧；北京林业大学的歌曲《给未来自己》则将气氛烘托到最高点；而随后中央财经大学的古筝独奏《雪山春晓》，则让我们的热情渐缓，陷入一种安静的雅致中；“多情自古伤离别”，中国政法大学的国际舞《离别》让我们在享受表演者优美动作的同时，明白了相互珍惜的重要；节目的最后，北京理工大学的诗朗诵《自强，与我们同行》则再一次的，首尾呼应，烘托主题。

其间，来自民族大学，人民大学和北方工业大学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的，离别的时刻总是不舍的，然而我们并不伤感，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。北京高校自强社联盟联合社庆联欢会圆满落下帷幕，让我们期待下一次相聚，并共同祝愿我们的家蓬勃发展，越来越好！





★ 吾爱相连——爱心宿舍

2010年，西南五省持续罕见干旱，直接威胁着上亿人民的饮水和生存问题；4月14日，青海省玉树藏族自治州玉树县发生7.1级地震，造成当地数千人死亡，上万户民房倒塌，十万灾民需要转移安置。为此，中国扶贫基金会发起号召，在“5.12地震”两周年和“六一”儿童节来临之际在全国100所高校同时开展以“爱心包裹”为主题、以“爱心宿舍”为载体的

的大型公益活动。

中国人民大学自强社为响应中国扶贫基金会的号召，自2010年3月15日建立“爱心宿舍”项目组以来，本着“传递社会关爱”的精神，认真组织广大同学积极参与此次活动，踊跃招募“爱心宿舍”，成功开展“爱心储钱袋”和“环保助学”项目，努力集结全校同学的爱心去帮助西南干旱五省及青海玉树灾区的贫困小学生，得到了全校同学的热情支持和称赞。

经过充分的策划、前期准备和各种渠道的宣传，4月19、20日在教二门前的现场招募十分火爆。广大同学纷纷报名参加，表示愿意用自己的一份爱心去帮助西南干旱五省及青海玉树灾区的贫困小学生走出困境、重拾信心。此后项目组整理备份了爱心宿舍资料，并组织项目组成员和一些社外志愿者亲自到各宿舍再次讲解活动细则、发放活动物资（如“爱心储钱袋”等）、核实联系方式等。各爱心宿舍的反应也十分热烈，纷纷报名参加“爱心储钱袋”和“环保助学”项目。5月15日，项目组对近两百个爱心宿舍进行了第一次爱心物资回收工作。从当日上午10点开始，各宿舍楼的同学便陆续地到楼下指定地点献出他们的积累的一份份爱心，工作人员们则一直忙得不可开交，应接不暇，但所有人的脸上都洋溢着或是真诚、或是感动的笑容……



至截稿日，“爱心宿舍”活动在本学期的工作已经进入尾声，但我们的爱心和热情仍然浓郁而高涨。很快，项目组便将把此次活动募集到的所有爱心物资以“爱心包裹”的形式捐赠给灾区的贫困小学生们，而我们浓浓的爱心也将随之一同抵达，去抚慰他们受伤的心灵，帮助他们走出困境！



自强 tips

10届的新生朋友们，当陌生的大学展现在你眼前时，也许会有迷茫徘徊、陌生怯懦，一身单薄、茕影相吊，当孤单的脆弱袭向我们，不要怕，因为自强社就在我们身边，下面就是一些师兄师姐给我们的新生 tips 啦~~

学

在人大：

♀ **英语入校分级考试** 新生入学后要进行英语分级考试（题型与高考类似），之后根据成绩划分为一、二、三、四级。一级班学生需修四个学期大学英语课，直到大二下。二级需修三个学期大学英语。三、四级依此类推。修完大学英语方可参加英语四六级考试。所以，加油考到高级班吧！

♀ **人大英语角** 北京历史最久、氛围最浓厚的英语角

地点：人大东门花园喷泉旁 时间：每周五晚

♀ **转专业、双学位、辅修** 转专业在一大二进行，学习成绩有硬性规定，流程是 提出转专业申请——学院意见——考试。 学校转专业、双学位和辅修政策可在教务处网站查明（教务处网站：<http://jiaowu.ruc.edu.cn/>）

♀ **保研** 多种渠道：保送本院、报送外院、报送外校等

申请保研流程：综合成绩测评排序（取一定比例）——保研考试（笔试和面试）——录取名单

保研要求：成绩占 70%，原则上要求 3.4 以上，且四年没有不及格科目。科研和课外活动占 30%，相对灵活

live 在人大:

🎵 **一卡通** 与且只与中国银行账户关联；内金额分为主账户和水卡账户，可用于任意校园内消费支付。若一卡通遗失，先到一卡通自助机上挂失，然后到保安门卫处或天地人大 BBS 上询问。补办一张卡需 30 元。

🎵 **吃好喝好 校内外商店一览**

商店	位置	主营及评价
春华超市	东风五楼	• 食品、生活用品、塑料制品等，种类齐全，但价格相对较高；唯一 24 小时营业的商店；附水果店、灯具和五金店
便民	静园	• 农贸品、水果、小五金、修车钥匙、塑料制品等，主要服务静园居民，商品更面向于普通人家
品园超市	品园宿舍区	• 食品、生活用品；附水果店，出售常温和冰镇水果；可使用一卡通
物美超市	知行四楼地下商业区	• 袋装食品、饮料、生活用品 • 附近有药店，锁店，钟表眼镜等
明德超市	明德法学楼一层	• 袋装食品、饮料、生活用品；烤红薯，关东煮

商店	位置	主营及评价
城乡仓储	西门往南 100 米	• 五谷粮油，水果蔬菜，日用品 • 最近的综合市场，价格适中
女人街	东门对面天桥南东西向一条街	• 诸多小服装，玩具，家居店及各类小吃，砍价难。近距离休闲一站式选择
家乐福超市	人大东门向北步行 15 分钟中关村商业区中	• 大型综合超市，日常生活娱乐用品 • 价格较低，人多，结账排队时间长 • 附各类品牌专卖，以品牌连锁餐饮 • 建议采购处，相较于校内可节省不少

军训小贴士

物品指南：

1、发放的全部军训服装、鞋帽、标志；

这些是最重要的，出发之前一定要检查清楚，确信已经携带齐全。

2、自带饭盆、勺子、保鲜袋等餐具；

勺子和筷子相比还是勺子比较方便，捞菜盛粥都可以。保鲜袋如果方便的话还是带上吧，可以省去洗饭盒的时间。

3、塑料水壶或大水杯；

午休的时候或者晚上训练之后用杯子或水壶打来热水晾上，留着白天带到训练场上喝。杯子或者水壶的容量要大些，训练时对水的需求还是很高的。

4、毛巾、脸盆、牙缸、牙刷等洗漱用具；

军训期间洗澡应该是隔天一次，有时候可能隔两天洗一次，洗发露沐浴露带小包装的即可，旅行装的也不错。

5、不用带被褥，只需带枕套、枕巾、床单、被罩、褥单，

6、衣架、拖鞋、替换的便衣、内衣、袜子、鞋垫；

衣架带两三个就够了，每天贴身的衣服还是要换洗的。至于鞋垫要选厚实一点的，站军姿的时候脚会比较疼，而且最好多带几个，因为鞋垫如果湿了效果就不是很好了，所以用卫生巾当鞋垫也是个不错的选择，可以到了那儿再买。

7、治疗感冒或腹泻药品、花露水或风油精、润喉片等等；

如果到时候身体确有不适应及时去医务室治疗，毕竟身体是革命的本钱。

8、其他日常物品。

- 防晒霜 • 女生要带好卫生巾 • 肥皂、洗衣粉
- 手机和充电器 • 扇子 • 手电 • 零食和水果 • 钱



过来人小建议：

• 吃饱最重要，只有 10 天，军训期间不要太挑剔，饿着肚子可是无法训练的。

• 洗澡的时候不要挤也不要抢，带队的都是自己的老师，不会让大家任何一个人没洗上澡或者没有洗完就出来的。

• 娱乐用的东西不带其实也没什么，过去之后

你们就会发现一般回到宿舍躺在床上什么都不想干只想睡觉了。

• 携带物品的原则是足够使用即可，不要担心不够用，宁可多带点钱过去买也不要从学校拎许多过去。

前辈有话说



🎵 进入大学之后才发现，我以前对于“大学”的感觉是有些滑稽的。大学并不如我想的那么轻松。高中时代面临的只是升学的压力，大学里面除了学业，还要面临更多的来自独立生活、社会关系等等的压力。但其实这并不是一件坏事，时常感到压力，时常心中有牵挂的事情，也证明了你在长大，在成熟。对于我的两年大学生活，我是觉得它充满了生气，并且富有意义。除了日常的学习，还加入了自强社，心中多了一个目标，多了一份牵挂，忙碌之中收获不小。从各种琐碎的事情中学习，可能这就是所谓的“潜移默化”吧。对于任何一个大学生，应该把四年看作一个极短暂的时间。靠有效地抓紧时间，弥补过去浪费的光阴，使自己的青春时光不被虚度。以后无意间回想起自己的大学生活时，你才会给自己一个微笑。

——安静（现任自强社秘书长）

🎵 各位自强社的孩子们，新学期开始了，作为一位老人，在这里还是想要跟大家唠叨几句：新的学期，新的开始，之前在师兄师姐的带领下，想必你们都做好了充分的准备去应对所要面临的重重挑战，自强社是我们共同的家，希望你们能够积极配合，尽心尽力让自强大家庭更加温馨，和谐，不断地发展壮大！拿到这期特刊的新同学，自强有爱，爱在自强，自强社会是你在人大的家，而我们就是你的家人，自强社有你也会更精彩，所以赶快加入我们吧！

——王云婷（现任自强社理事长）

🎵 自强社是一个温暖快乐的大家庭！在这里你可以获得很多优秀前辈的经验分享与传递，在这里你会找到许多志同道合的同伴，在这里你可以发现自己了解自己锻炼自己，在这里你还将有许多机会关心帮助他人，在这里你将在自强精神与悉心关爱中快乐成长！

我们永远是相亲相爱的一家人，一起朝着共同的目标奋进吧！

——汤涛（现任自强社理事）

🎵 相约自强，共同成长
一个共同的归宿
一个崭新的起点
你我他.....
且行且珍惜

——代俊攀（现任自强社理事）

自强史记

绿色通道志愿者招募

2009年9月7日晚7点新的一期绿色通道志愿者培训大会在公共教学楼3104隆重举行。绿色通道是为家庭经济困难的新生提供服务的一项很有意义的活动。中国人民大学作为一所注重人文关怀的大学更是在这一方面积累了数十年的经验。众多人大学子也怀着一颗对学弟学妹们的关心与爱心踊跃地报名参与这项活动。

金秋送“暖”，绿色通道为你铺平入学之路

2009年9月9日是中国人民大学2009级新生报到的第一天，为了帮助广大来自贫困地区和家庭困难的新生顺利入学，由学生处主办、自强社承办的绿色通道服务如期拉开了序幕。

2009年度自强社招新大会

2009年9月13日晚7点，自强社在3204迎来了本学年的招新大会，2009级很多通过绿色通道入学的新生都来到了招新大会现场。大会在人力资源部副部长张平平的主持下正式拉开了序幕。

爱在中秋——2009年新老生联谊晚会

2009年9月26日晚7点，学生处主办、自强社承办的“爱在中秋——09年新老生联谊晚会”在学活东厅准时拉开序幕。学生处处长张晓京老师、副处长张玲玲老师、储著斌老师和高梅红老师及部分通过绿色通道入学的09级学生和自强社老社员应邀参加了此次晚会。

自强社2009年秋季学期召开首次全体社员大会

2009年10月18日晚7点，教学三楼3207教室座无虚席，中国人民大学自强社2009年秋季学期第一次全体社员大会在此举行。自强社指导老师、学生处储著斌老师出席了大会。

宣传部举办新闻采写培训

2009年10月22日晚，北区食堂509会议室座无虚席，由中国人民大学自强社宣传部主办的新闻采写培训会在此举行。宣传部的干部、干事们以及社内其他部门的部分干事参加了此次培训会。校青年志愿者协会宣传信息部部长、学工通讯社青年求是研究社社长孙雅晴担任本次大会的主讲人。

风华小学支教志愿者动员大会

2009年10月13日晚七点，期盼已久的自强社风华小学支教志愿者动员大会在公共教学楼3506召开。本次活动得到志愿者的积极响应，张小雪社长、杨志铭副社长也来到了动员大会现场，给大家鼓气加油。

自强社2009年社员运动会

2009年11月15日下午1点,在品园6楼北侧的空地上,一学期一度的自强社社员运动会如期举行。本次运动会共设有三个比赛项目:拔河比赛、篮球比赛和乒乓球比赛。各部门激烈角逐,在比赛中锻炼了团队精神,也加深了感情。

自强不息 薪火传递——2009年自强社新老成员交流会

2009年11月22日晚,自强社2009年新老社员交流会就在公共教学楼3207教室隆重举行,04级、05级和06级共十余位师兄师姐和全体自强社成员参加了此次交流会。新老社员们通过经验交流与分享受益匪浅。

“天使之家”志愿者动员大会

2009年11月1日自强社在公共教学二楼2221教室开展了针对全校“天使之家”志愿者的动员大会。带着真诚的爱心以及用行动去实践的决心,许多志愿者来到了动员会现场。大会由自强社办公室副部长李德维主讲,副社长杨志铭出席了此次活动。

回顾历史,展望未来——记自强社国家博物馆复兴之路展览行

2009年11月28日下午,自强社全体成员在活动策划部代俊攀的带领下参观了国家博物馆复兴之路的展览。社员们更好地了解了祖国的历史也深深地感受到肩上的责任。

人力资源部系列培训

——家教培训、活动策划写作培训、演讲培训、计算机培训

2009年11月期间,中国人民大学自强社人力资源部组织了一系列实用技能培训活动,社员们积极参与,学到了丰富的培训知识,受益匪浅。

自强社2010年第一次全体社员大会

——暨吴玉章奖学金获得者经验交流大会召开

2010年3月13日19:00,中国人民大学自强社2010年第一次全体社员大会暨吴玉章奖学金获得者经验交流大会在教学三楼3207举行。出席本次大会的嘉宾有自强社指导教师、校学生处储著斌,校学生会副主席、吴玉章奖学金获得者2006级哲学院本科生邢凯,自强社理事会理事长皮里元,自强社社长张晓雪和副社长胡晓娟、杨志铭等。

高校联盟,你我同行!

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。同时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与会。

明园支教挂牌仪式

2010年3月31日中午,中国人民大学自强社在明园农民工子弟小学正式举行了支教挂牌仪式,明园小学张校长和老师、自强社社长张小雪、副社长杨志明、活策副部李松、支教志愿者代表王伟以及干事代允龙、邓建喜、刘佳、姜雅萍、隗亚兰等出席了仪式。此次挂牌仪式,标志着中国人民大学自强社又一支教基地的确定。

寻找春天 —— 自强社植物园之行

2010年4月10日上午8:00, 自强社社长张小雪及部分社员在人大西门集合, 开始了寻找春天之旅。游走在芳草落英之中, 呼吸着青山流水的气息, 我们品味着“天人合一”的真正内涵, 感悟着生命的美好。春天的勃勃生机, 让社员们感受到生命的律动。

文馨社心, 自强我心 —— 自强社第二届社团知识竞赛

2010年4月18日晚19:00—21:00, 2010春季学期自强社第二届知识社团竞赛在公共教学楼3310举行。此次社团知识普及活动, 活跃了社员气氛, 以竞赛的形式加强了部门内部的团结, 以文会友, 促进了社团内聚力的建设, 增强了大家的社团归属感与认同感。

北京高校自强社联盟联合社庆

2010年4月24日下午2:00, 北京高校自强社联盟联合社庆在人民大学汇贤大厦多功能厅隆重揭开帷幕。新长城办公室鲁书诚老师、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、高梅红等老师出席会议。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、北京理工大学、北京林业大学、北京物资学院等八个高校的自强社的代表齐聚一堂, 庆祝新近成立的首都高校自强社联盟。

温情的送别 衷心的祝福 —— 2010自强社毕业生联谊会

2010年5月29日晚, 中国人民大学自强社欢送06级毕业生的联谊会在教二2403圆满召开。做为自强社每年的品牌活动之一, 此次毕业生联谊会在温馨而欢快的气氛中进行着, 出席联谊会的有黄道余、黄华莺、向阳、周春喜、汤丽云、王维元、黄靖、邓富乾等八位师兄师姐以及自强社社长和各级干部。大家吃喝玩乐、游戏表演, 精彩迭现, 离别情绪一扫而光, 度过了一个难忘的欢送会。

自强社2009—2010年度工作总结大会暨表彰大会暨换届结果

公示大会

2010年6月5日晚7点, 在公教三楼3105教室, 自强社2009—2010年度工作总结大会暨表彰大会暨换届结果公示大会于欢快的氛围中拉开了帷幕。出席会议的有学生处自强社指导老师储著斌老师, 现任社长张小雪以及副社长胡晓娟、杨志铭。大会内容有: 上学年及本学年自强社工作总结, 各部门工作总结及下学年工作展望, 优秀部门、优秀干部、优秀干事表彰, 换届结果公示以及为吴娜同学募捐相关事宜的安排等。

生命之舟, 以爱为帆

——记为吴娜同学爱心募捐活动

2010年6月6日晚、8日和9日中午, 中国人民大学自强社与财金青协联合主办的“生命之舟, 以爱为帆——为吴娜同学捐款”活动分别在旧体、教二门前、北区食堂门前、品六品二楼下进行。自强社和财金青协的志愿者们为捐款活动不遗余力地贡献力量, 全校师生也慷慨解囊, 共募捐善款3万多元, 为患慢性肾衰竭在床的吴娜同学带去了温暖和极大的帮助, 成为校园内一道温馨美好的风景线。

中国人民大学自强社报名表

姓 名		性 别		籍 贯		照片贴处
政治面貌		院系专业				
民 族		出生日期				
联系 方式	手 机			宿舍电话		
	E-mail			QQ		
部门	【办公室、宣传部、活动策划部、人力资源部、外联部】					
志愿	1、_____ 2、_____					
个人简介 (工作经历、曾 获奖励、兴趣爱 好等)						

注：有意愿参加自强社的同学请于9月12号（周日）晚19:00至教二2101教室参加自强社招新大会，之后将此报名表裁下填好，在大会上交给自强社，谢谢！

招新热线：白同学 15210845043