



厦门大学嘉庚学院

顾问 张必华

我的大学——嘉庚学子成长手册

5 9- 获奖秘籍

主编 姚祖婵



清华大学出版社



厦门大学嘉庚学院

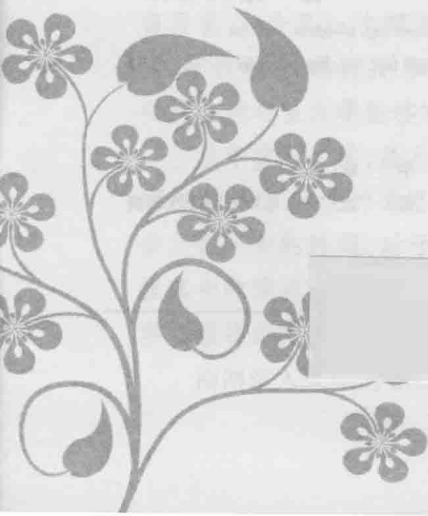
我的大学

——嘉庚学子成长手册

9-5

获奖秘籍

主编 姚祖婵



清华大学出版社
北京

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

我的大学——嘉庚学子成长手册. 大学之道 / 姚祖婵主编. —北京: 清华大学出版社, 2012. 9(2013. 8 重印)

ISBN 978-7-302-29873-1

I. ①我… II. ①姚… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 202680 号

责任编辑: 王巧珍

封面设计: 傅瑞学

责任校对: 王凤芝

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 130mm × 185mm 印 张: 16.75 字 数: 315 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 印 次: 2013 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 9101 ~ 19100

定 价: 30.00 元(全 9 册)

产品编号: 048376-02

总 序

香港一位大学教授说,香港的大学商业气息太浓,餐厅电子屏幕都是全球股指、外汇牌价。他认为这挺浮躁,不及内地大学有文化:在内地,你每次进大学校门,保安都会问你三个极具文化内涵的哲学终极问题:你是谁?你从哪里来?你要到哪里去?

亲爱的大学新鲜人们,面对这三个问题,在你迈入厦门大学嘉庚学院校门的时候,你问过自己么?你是谁?你十多年的伏案苦读到底为了什么?大学四年,你将要怎样度过?四年之后,你将要做什么?

在大学校园里,你可以看到截然不同的风景线:有的人忙碌而充实,为自己的理想和生活不懈努力,奔波在图书馆、自习室、一个又一个精彩的学术讲座现场;有的人却浑浑噩噩,茫然无措,通宵打DOTA、看电视剧,大学四年结束时,痛心疾首地希望大学能够有机会重来一次。

从中学到大学,是人生的一个飞跃、一次重要的转变。作家柳青说过,人生的道路虽然漫长,但紧要处往往只有那么几步。这一步的跨越,对于你的人生至关重要。如果你能够把握其中的重点,并化为自身的努力,轻松迈过了,步步主动,大学之路将走得更加顺畅。

刚刚迈入大学的你们特别需要“过来人”的指引,学长学姐



以及老师们都很愿意为你们指引方向,并分享我们对大学的理解和感悟。我们渴望每一个来到嘉庚学院的同学都能够得到全面的发展,毕业后不至于碌碌无为、一事无成而悔恨遗憾。基于此,我们写下了这套《我的大学——嘉庚学子成长手册》。

《我的大学——嘉庚学子成长手册》共包括《大学之道》、《安全至上》、《规划我的未来》、《我的兴趣我做主》、《获奖秘籍》、《红色警戒线》、《校友对你说》、《给心灵洗洗澡》和《医保全攻略》九个分册。《大学之道》让你了解大学的使命与文化,帮助你打开适应大学、德以修身的心扉;《安全至上》告诉你交通、游泳、用电等安全知识,生命只有一次,只有安全才能有未来的美好生活;《规划我的未来》和你分享大学生涯规划的步骤与方法,引导你准确定位、扬帆起航;《我的兴趣我做主》带你领略多姿多彩的校园生活,让你感叹大学原来如此迷人;《获奖秘籍》向你一一展示国家、省、学院那些诱人的奖项,告诉你要用认真和坚持去获得它们;《红色警戒线》让你轻松了解学院的规章制度,“勿以恶小而为之”;《校友对你说》,学长学姐和你咬耳朵,告诉你大学里的那些事儿;《给心灵洗洗澡》和你一起关注心灵,悦纳自我;《医保全攻略》让你知道:你有机会参加厦门市大学生基本医疗保险体系,在此基础上,学院还全额出资为你购买了补充商业保险,让你的大学多一份保障。

亲爱的同学们,你的眼神,是写满明朗和自信,还是迷茫和无助?你的前路,是繁花似锦,还是杂草丛生?大学生活是丰富多彩的,想到达前方,现在就要启程。翻开第一页,勇敢地迈开第一步吧!

前 言

Attention, please! 下面要讲的可是非常非常重要的事情哦,在秘籍开始传授前,先分享一个小故事。

每天,当太阳升起来的时候,非洲大草原上的动物们就开始奔跑了。狮子妈妈在教育自己的孩子:“孩子,你必须跑得再快一点,再快一点,你要是跑不过最慢的羚羊,你就会被活活地饿死。”在另外一个场地上,羚羊妈妈也在教育自己的孩子:“孩子,你必须跑得再快一点,再快一点,如果你不能比跑得最快的狮子还要快,那你就肯定会被他们吃掉。”

听起来压力山大吧,不过,这就是现实,弱肉强食,你懂的。那么,在大学里,如何让自己跑得更快呢?如何让自己更强大呢?如何经过一块块的试金石的检验,提高自身能力呢?这就是本手册想要跟你分享的。这里罗列了大学里林林总总的奖项和比赛,汇集了学长学姐们参加比赛、拿奖学金的秘籍宝典,还有专业老师的倾力指点,让你站在巨人的肩膀上,少走弯路,一路向前。

不过在这里还要提醒一下各位,虽然《获奖秘籍》这个小册子花了很大篇幅讲怎么拿奖,但获奖并不是最重要的,重要的是奋斗这个过程。希望同学们拿到手册后,通过分享他人的经验,挖掘自身的潜能,尽自己最大的努力,不断奋斗,最终收获辛勤耕耘后的果实。

目 录

一、好好学习 天天向上	1
1. 好好学习标准	1
2. 成功学习的秘籍	1
二、奖学金获奖秘籍	4
1. 厦门大学嘉庚学院优秀学生奖学金	4
2. 厦门大学嘉庚学院“中国银行奖学金”	6
3. 国家励志奖学金	8
4. 国家奖学金	9
三、荣誉称号获奖秘籍	10
1. 厦门大学嘉庚学院三好学生、优秀三好学生、 优秀学生干部	10
2. 福建省三好学生、优秀学生干部	13
3. 厦门大学嘉庚学院“嘉庚之星”	14
4. 厦门大学嘉庚学院公益奖	18
5. 厦门大学嘉庚学院优秀毕业生	19
6. 厦门大学嘉庚学院先进班集体	21
7. 福建省先进班集体	23
8. 高水平竞赛获奖秘籍	24
附录	43
后记	47

一、好好学习 天天向上

1. 好好学习 的标准

看了前言,可能会给同学们留下一个印象,好好学习就是要拿奖学金喽?拿了奖学金,就说明学习好?其实,学习好和奖学金是不能画等号的。拿了奖学金,只能说明你考试成绩还不错,至少排在了专业的前30%。那排在专业前30%之后的同学呢?有些考试成绩排在专业30%之后的同学,专业能力非常突出,在省市、国家级甚至国际级高水平学科竞赛中获奖,这也是学习好的表现。有些同学在专业学习上表现一般,但是有自己的特长,通过发展特长取得了不俗的成绩,这也是学习好的表现。总的来说,我们对于学习好的定义如下:具备扎实的专业基础知识,掌握科学的学习方法,有较强的学习能力,具有不同于他人的核心竞争力。

所以,虽然《获奖秘籍》这个小本本花了很大篇幅讲怎么拿奖,但目的不是引导同学们功利性地奔着奖项而去,而是希望同学们能通过分享他人的经验,找到和自身能力相匹配的目标,尽力而为,去收获辛勤耕耘后的果实。

2. 成功学习的秘籍

(1) 学习永远是第一要务

大学的学习不同于高中,更多要靠自主学习。大学老师也不同于高中老师,不会整天跟在我们后面催促,一切都要靠自己慢慢琢磨消化。虽说大学没有中学的升学压力,但是在大学,你想取得好成绩,学透你的专业却不是一件简单的事



情。课前预习、上课认真听讲、课后复习这学习三部曲是远远不够的。大学里的你应该更多地花时间在专业学习上,泡图书馆查找专业相关书籍,阅读最新专业资讯,听各类讲座,开阔自己的视野,这些才能让你在吃透专业知识的同时,提高各方面综合素质,跟上时代发展的步伐。

(2) 利用好教师答疑时间

为了让同学们能够和老师进行交流,我院设置了教师答疑制度。每位老师将自己的答疑时间公布给学生,学生可以在规定的时间内到老师办公室进行咨询交流探讨学业问题。但是,根据往年情况,教师答疑时间经常被同学们所忽视,殊不知,那是一笔多么宝贵的资源。老师们大都来自各个名牌高校,有着丰富的学识和经验。在答疑时间里,和老师进行一对一的交流,不管是学习还是生活上的问题,相信你都会受益匪浅。

(3) 充分利用资源

利用教师答疑时间是有效学习的方法之一,图书馆更是一个可充分利用的资源。漳州校区图书馆藏书量丰富,截至2011年5月底,总藏书量达125万册。这里有如此丰富的藏书,还有明朗宁静的读书环境,是同学们自主自习的最佳场所。另外,我们建议,在图书馆读书的时候,最好不要搭理手机,不要让外界事物干扰到自己,这样的学习才能更高效。

(4) 重视 μ 值的力量

奖学金综合测评内容包括学习成绩测评和综合素质测评两部分。由此可见,综合素质也是很重要的。而且综合测评涵盖范围更广,从上课考勤到大大小小的奖项,从参加的活动

到担任的职务。综合素质 μ 值虽然折算后分数不多,但有时正是那零点几分之差划分了不同等级的奖学金。但是,小编在这里特别提醒各位新同学, μ 值固然重要,但是千万不要走入误区,认为只要拼命参加活动就可以拿奖,那就大错特错了。其实呢,所加的 μ 值是次要的,更重要的是在参加各种社会活动和学术竞赛的过程中提高自身综合素质,全面发展,这才是学院设置 μ 值的初衷哦!

(5) 合理分配学分

我院从2003年建院开始就实行学分制教学管理制度。学分制是以学分为计量单位衡量学生完成学业状况的一种弹性的教学管理制度。学生完成专业培养方案规定的课程和其他教学环节,考试合格,取得相应学分,方可毕业。同学们一定要在开学时仔细阅读《专业培养方案》与《专业修读指南》,对自己接下来四年需要修读的课程有个整体的概念。关注综合教务系统中“学业统计情况”,在每个学期初学期末对自己修读情况进行复核,规划下学期需要修读的必修与选修课程,做到“不缺不漏”,顺利地完成四年学分的修读。

小编提醒,学期末是学生的选课时间,这时候每个系的教学秘书都会给本专业的学生开“选课指导”。新生们注意,这个选课指导一定要参加,不能逃的哦。因为在指导会上,教学秘书会交代很多关于本次选课的事项,哪个模块该选,哪个模块选的上限是多少,哪个课程是不管你喜欢不喜欢都必须选的等等。参加这个指导会,会对选课,正确完成学分的修读很有帮助。



二、奖学金获奖秘籍

1. 厦门大学嘉庚学院优秀学生奖学金

优秀学生奖学金,这是大学里证实你学习能力的第一个“试金石”。

学校为品学兼优的学生设立了优秀学生奖学金制度,每学年评定两次(即每学期一次)。奖励分为一等奖学金、二等奖学金和三等奖学金,奖金额度分别为1500元、1000元和500元。值得一提的是,优秀学生奖学金的获奖人数比例是最高的,分别为一等奖学金获得者人数占专业同年级人数5%,二等奖学金10%,三等奖学金15%。对于每一位在校大学生而言,30%的获奖面让优秀学生奖学金不再遥不可及。如果大学期间,你一次奖学金都没有拿到,那将是学习生涯的遗憾。

【学长支招】

● 洪奕苓,财政金融系2008级学生。大学期间,她共获得5次一等奖学金、1次二等奖学金,同时获得“优秀学生干部”、“优秀三好学生”等荣誉称号。

大学期间,洪奕苓一心扑在学习上。“我一周都会安排两次湖边晨读,早上7点起来,吃个早餐就跑到湖边去晨读。平常大多数时间会待在图书馆,最多一天能待12个小时。”大一时,洪奕苓听说微积分这门课难度比较大,就下定决心要把这门课学好。“大学里学得最认真的就是微积分。我上课一般都坐前排,认真做笔记,课后还去找老师询问不明白的问题。”

在洪奕苓眼中,学习是一件很享受的事。她反复强调,大学的学习最重要的是自觉。

● 陈龙,电子工程系 2007 级学生,多次获厦门大学嘉庚学院一等奖学金。

正如岳飞所说,千百年来,熟读《孙子兵法》的人何止万计,然而真正能成其大者,又有几人。这与我们的学习有着某种程度上的相似。对于我们的学习,尤其是理工科的学习,如何“运用之妙”,尤为重要。

当我们捧着一本书,抱着一本练习册,昏天黑地地看完一遍又一遍,做完一题又一题,就真能有我们所希望的收获吗?诚然“勤能补拙是良训”,但或许有时“苦修十载不如一朝得道”,对于我们更有裨益。在我看来,当我们辛辛苦苦做完练习后,不妨静下心来,好好地理解它,体会它,将其内化于心,使其真正成为自己的一项技能。得于心而应于手。没有了公式,没有了定理,最后只剩下面对题目时的一分从容,随心而生。



优秀学生表彰大会



2. 厦门大学嘉庚学院“中国银行奖学金”

为了鼓励先进,激发学生的学习热情和刻苦钻研的精神,进一步形成争先创优的浓厚氛围,促进学生综合素质的全面提高,我院设立“中国银行奖学金”,每位获奖同学可获得2 000元的奖金。但是,评选的条件较之优秀学生奖学金多了很多限制,如:该奖学金共设10届,从2005年开始至2014年每年一届,每届25名,每名发放奖金2 000元;评选当时处于二年级的学生;同一学生获奖次数不得超过一次。条条框框很多,但是这也难不倒爱学习的我们!

参评年级	评选人数	参评要求	奖励额度
大二	每年25人	每年获得奖学金,全面发展个人素质	2 000元

【秘籍介绍】

首先,你是二年级的学生。不过奖项虽然是评给大二学生的,但考量的却是大一和大二两学年的综合情况,因此,要想拿到“中国银行奖学金”,努力要从新生入学时开始哦。国家奖学金和优秀毕业生评选的考量与此类似。

其次,至少每年都要拿到奖学金。虽然该奖项的评选办法写得并不是非常明确,但是有一条潜在的判断标准就是,学生成绩要好,并且是越高越好!

最后,“中国银行奖学金”与每学期的优秀学生奖学金相比要求更高,需要同学们付出更大的努力。评选细则中明确提到要具有良好的思想修养和高尚的道德情操;德、智、体、美全面发展且表现优良,可见,单单成绩领先是远远不够的。这

个奖项要求我们全面发展,纵观历届获得该奖项的,无一不是成绩很好而综合能力又强的同学。所以,如何好好平衡学习、工作、生活这三者的关系,对于每位想要成功的大学生来说,都是一门功课。

【学长支招】

● 林美思,国际经贸系 2007 级学生,多次获厦门大学嘉庚学院一等奖学金,获“中国银行奖学金”。

要想使大学生生活过得充实,很关键是要把专业学好。要想学习好,首先就要学会合理规划学习时间。能否安排好学习的时间与学习能否成功有着一定的关系,因此,我们要合理安排好每一科的学习时间。这样,什么时候该学哪些,什么时候该做哪些,我们心里都有了底。老师布置的作业、练习也能从容地应付了。反之,我们就有可能成了被动的学习者,被每天的作业牵着鼻子走。安排好时间是学习的一个关键。

● 辜燕珍,电子工程系 2007 级学生,中共党员。曾多次获得学院一等奖学金,连续两个学年荣获厦门大学嘉庚学院“优秀三好学生”荣誉称号,2010 年获国家奖学金。

提高工作能力很重要。可能有人会认为担任班委或学生会干部等学生工作,只是做苦力,毫无意义。但是,事实并非如此。“大学是半个社会”,在这“半个社会”中工作,能够提高我们的工作能力,让我们以后更好地适应现实中的社会。此外,学习和工作两者要合理安排,这对我们来说也是一种挑战。唯有找到适合自己安排时间的方法,才能享受两者兼顾带来的乐趣。



中国银行奖学金

3. 国家励志奖学金

为进一步激励家庭经济困难学生勤奋学习,努力进取,国家特设立了国家励志奖学金。国家励志奖学金的评选对象为在校生中的家庭经济困难学生,每人每年奖金5 000元。

国家励志奖学金,这个奖非同一般。该奖是为了激励家庭经济困难学生的,因此必须是家庭经济困难学生才能获得该奖项。

【秘籍介绍】

(1) **端正的思想态度** 爱国、拥党、守法、遵纪,具有诚实守信、谦让互助的优良道德品质。可以说,这也是获得任何国家级奖项的首要前提。特别要提的是态度。励志奖学金,包含两层含义,一是励志;二是奖学。国家希望通过物质奖励,鼓励那些经济困难但勤奋学习、自强不息的学生,希望他们在得到帮助后,能取得更加优异的成绩。

(2) **优良的学习成绩** 在校期间学习成绩优异,整个学

年(两个学期)的综合测评排名居于同班级或同专业的前50%内,另外在社会实践、创新能力、综合素质等方面表现突出。前50%,相对于优秀学生奖学金所要求的前30%,是不是要容易一些?的确如此,但是不代表你要降低对自己的要求。

(3) 困难的家庭经济 申请国家励志奖学金的同学,必须提供一定的家庭经济证明,经过学院认定通过后才有资格参与评选。

4. 国家奖学金

为激励学生勤奋学习、努力进取,促进学生在德、智、体、美等方面全面发展,对品学兼优的全国普通高等学校全日制在校本专科生提供的奖励。我院国家奖学金人数按上级部门下达的年度名额指标确定分配方案,由学院学工部评审。国家奖学金额度为每人每年人民币8 000元。

哇哇哇,国家奖学金!对于每个爱学习的同学来说,都会把拿到国家奖学金作为大学学习生涯的终极目标。俗话说得好,不想拿国奖的学生不是好学生!为什么国奖有这么大的诱惑力,除了8 000元的重磅奖励,你拿到手的证书还盖着中华人民共和国教育部的印章,这是多么荣耀的事啊!

要拿国奖,可不是那么容易的,来看看我们的秘籍。

【秘籍介绍】

(1) 很高的成绩要求 国家奖学金在政治取向、思想道德方面的要求,与励志奖学金基本相同。但在学习成绩方面却有着更高的要求:必须在校期间连续两学期学习成绩在同一专业中名列前10%,曾获得学院一等奖学金一次以上,且



单科成绩不低于 75 分。也就是说,你除了专业成绩要好,还不能偏科太严重,只要有一科低于 75 分,你就没戏了。在此基础上,还要综合考虑你大学前三年的学习成绩。

(2) 较高的综合素质 获奖固然荣耀,但并不是每个成绩达到要求的同学都可以拿得到。除了成绩,还得具备较高的综合素质。学生干部要担任,社会实践要积极参加,最好还要在专业竞赛中获奖,或者在学术期刊中发表论文。当然,尊老爱幼、团结同学,爱护花花草草,诸如此类多多益善。

思想要求	成绩要求	综合素质要求	奖励额度
遵纪守法, 拥党爱国, 思想端正, 品德优良	连续两学期同专业名列前 10%, 曾获得一等奖学金且单科成绩不低于 75 分, 综合前三年学习成绩	曾担任过学生干部、参加社会实践、专业竞赛获奖、学术期刊发表论文等等	8 000 元 + 中华人民共和国教育部签发的证书

三、荣誉称号获奖秘籍

1. 厦门大学嘉庚学院三好学生、优秀三好学生、优秀学生干部

为树立良好的院风学风,鼓励先进,奖励竞争,促进学生德、智、体、美全面发展,在上学年奖学金综合测评排名的基础上,每学年第一学期评选一次。三好学生人数为行政班学生总数的 8% 以内;优秀三好学生人数为行政班学生总数 2% 以内;优秀学生干部人数在行政班学生总数 2% 以内。