



梦想，从这里起航

——大学学习生活指南

主审◎黄耀东

主编◎赵丹 刘裕敏 李书舟



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

梦想，从这里起航

——大学学习生活指南

主 审 黄耀东

主 编 赵 丹 刘裕敏 李书舟

副主编 钟 冲 万秋红 赵文才 邓祖禄

朱建军 陈 杰 谢 妮

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

梦想, 从这里起航: 大学学习生活指南 / 赵丹, 刘裕敏, 李书舟主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5682-4661-3

I. ①梦… II. ①赵…②刘…③李… III. ①大学生-学生生活-高等职业教育-教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 203229 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 9.25

彩 插 / 8

字 数 / 173 千字

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

编委会成员

主 审 黄耀东

主 编 赵 丹 刘裕敏 李书舟

副主编 钟 冲 万秋红 赵文才 邓祖禄 朱建军
陈 杰 谢 妮

参 编 赵碧波 杨秋玉 李 佳 王怡岚 杨 琦
黄对娥 彭天蓝 易世超 左 超 李禄华
刘 鑫 谢慧敏 李秋莲 何 信 彭立明
李 萍 刘珊珊 马灵秀 王雯青



前 言

取日新以图自强，去因循以厉天下。

——康有为

大学是一座宝藏，期待你们能获得开启大门的钥匙；

大学是一个五彩缤纷的世界，期待你们能投入其中而不迷路。

奋斗数年，决战高考，亲爱的同学们，祝福你们，历经多载寒窗苦读，承载多少期盼希望，即将迎来人生最精彩的一幕、最美的一页。

湖南电气职业技术学院欢迎你！

步入湖南电气职业技术学院，你们将面临新的学习环境、新的生活环境、新的人际关系、新的管理制度，甚至一个全新的自我……此时，你们可能会感到迷茫，感到困惑。本书编写的目的就在于能为你们解答疑惑，为你们的行动指南，让你们在大学征程中胸有成竹、昂首阔步！本书共五章，涵盖入学适应、学习学业、规章制度、情感心理等环节的方方面面。希望本书能成为你们大学生活中的指南针，能让你们在接下来的三年充分准备、未雨绸缪。

当然，寥寥数万字绝不可能解决你们大学生活中的所有问题。你们若能从中获取所需，受到启示，把握方向，实现希望，编委会的所有成员便无遗憾了。当然，大学三年，你们要学得出色，活得精彩，得走顺畅，还需要根据自己的实际情况不断探索与总结。祝愿你们三年后能成为理论扎实、技能一流、素养优秀的大学生。

亲爱的同学们，大学，是学习知识的天堂，是构筑未来的摇篮，多少人用诗一般语言在讴歌大学那激情燃烧的岁月，又有多少人在为年少的轻狂和不经意间虚度的青春而扼腕长叹。亲爱的同学们，书山有路，学海无涯，勤能补拙，苦亦甘甜……



当鸟儿唱起第一首歌曲，
当晨钟奏响第一个音符，
请冲破夜幕与迷雾，
用激情和坚毅托起心中的太阳，
用真诚和斗志充实青春，充实大学！

2017年7月于湘潭



寄语新生

1. 要思考“我是谁?”这是角色定位和角色认同问题。对“大学生”这一角色,如果模糊不清,就会出现角色错乱,大学生活有可能成为“大混生活”。

2. 要思考“我来做什么”“该怎么做”,这是定位和态度问题。在大学干什么?是单纯求学,两耳不闻窗外事,还是修身、齐家、治国?是被动求学还是主动奋斗?选择不同,最后文凭的含金量截然不同。

3. 要思考“我到哪里去?”这是定向问题。进入大学,前途选择并没有结束。将来是毕业直接工作,还是继续深造?是成为蓝领、白领,还是成为金领?不管怎样选择,改变命运的钥匙掌握在自己手里,成功的机遇总是偏爱有准备的人。

4. 要有正确的容貌观。不论男生还是女生,如果在大学里过分重视容貌的话,可能不会吃亏,但是迟早会吃亏。

5. 要有正确的公平观。面对不公平的东西,不要抱怨,你的不公平可能恰恰是别人的公平。所以,你不如去努力奋斗,争取你自己的公平。

6. 要有正确的爱情观。大学可能有真实的爱情,但是也有可能是因为别人都谈恋爱而羡慕或者别的原因而聚在一起。所以,不必为任何分手而受太大的伤,当然,真爱,还是值得追求的。

7. 要重视尊严。尊严是最重要的,在大学里,要懂得利用这个空间锻炼自己,要让自己的尊严有足够大的承受力。

8. 要厉行节俭。如果你的家庭一般,那么记得为了你的家人和你自己的前途,永远别乱花钱;如果你的家庭富足,也要永远记住你用的钱是你爸爸妈妈的血汗钱。

9. 要努力。记住,永远记住,在社会上要胜利的唯一的方法永远只是一个,那就是实力,永远不用怀疑。

10. 要多去图书馆。如果你三年内很少去图书馆的话,你就等于自己浪费了一大笔财富。所以,经常去那里,随意翻翻,都有收获。

11. 要学会从头开始。进入大学,就是一个新的环境,接触新的人,你的所有过去对于他们来说是一张白纸。大学学习期间是你最好的重新塑造自己形象的时候,改掉以前的缺点,每进入一个新的环境,都应该以全新的形象出现。



12. 要学会改变自己。大学学的不仅仅是知识，也还有为人处世的本领。大学之前你比较内向，上了大学一定要改变自己，好好利用在公共场合说话的机会，锻炼或者展示自己。

13. 要拥有独立思考的能力。对这个世界有自己的见解；在众说纷纭中要有自己的看法；甚至在问别人的问题时，你自己也要有一定程度的思考。

14. 要做到“知行合一”。对于经过大浪淘沙走进象牙塔里的你来说，知识、方法可以很快掌握，但是良好的习惯、优秀的品质、高尚的品德却不是朝夕就可以形成的。只有把求知与做人完美地结合起来，才能成长为一个对社会有用的人，才能真正实现自己的价值。

15. 要关心社会。大学是个小社会，生活在这个环境中，最重要的是要适应这个环境，你才能更好地驾驭大学生活。在宿舍一定要和宿舍同学相处好，如果连自己一个宿舍的同学都相处不好的话，那你做人就有问题了。如果可以的话最好竞选班干部或者学生会干部，锻炼一下自己的能力。学会宽容，这一点至关重要，宽待一切，包括老师，同学和你身边的环境，这样你才能真正快乐起来！

青春的美丽离不开理想的放飞，放飞的理想如果没有拼搏的汗水、挫折的洗礼、智慧的凝聚，理想就只能是虚妄的幻想。请记住：

奋斗——理想的力量；

信心——理想的支柱；

知识——理想的钥匙；

兴趣——理想的磁石；

创造——理想的火花；

奋斗——通向理想之峰的阶梯；

健康——实现理想的本钱；

纪律——实现理想的基本保证……

亲爱的同学们，天道酬勤！播撒希望的种子，辛勤耕耘，翘首以待下一个丰收的秋天！



目 录

第一编 温暖·电气

第一章 校园认知	3
第一节 学院概况	3
第二节 学校的机构设置	4
一、党政办公室	4
二、组织人事处	5
三、宣传部	5
四、财务处	5
五、教务处	5
六、学生工作部、团委	5
七、招生就业处	6
八、后勤管理处	6
九、校医务室	6
十、图文信息中心	6
第三节 四个二级学院简介	7
一、风能工程学院	7
二、电梯工程学院	8
三、经济管理学院	9
四、汽车工程学院	10
第四节 大学生生活面面观	10
一、学院地址	10
二、学院餐饮地点	11
三、购物中心	11
四、银行	11
五、医疗	11
六、市内乘车路线	11



第五节 学院主要机构电话号码以及位置	11
第六节 学院常用网站地址以及微信平台	13
第二章 心理健康	15
第一节 什么是成长辅导室	15
第二节 二级学院成长辅导室	15
一、经济管理学院阳光特色成长辅导室	15
二、风能工程学院快乐成长辅导室	16
三、电梯工程学院“青春向上 4+X”特色成长辅导室	17
第三节 学院心理健康教育中心	18
一、心理健康教育中心五大功能室	18
二、心理健康教育中心日常工作	19
第四节 心理咨询须知和预约流程	20
一、心理咨询须知	20
二、心理咨询约谈预约流程	21

第二编 成长·电气

第三章 规章制度	25
第一节 国家法规文献	25
一、普通高等学校学生管理规定（教育部修改版）	25
一、湖南电气职业技术学院学生管理规定（修订版）	37
二、湖南电气职业技术学院学生违法、违规、违纪处分条例	52
三、湖南电气职业技术学院宿舍管理规定（试行）	57
四、湖南电气职业技术学院学生宿舍公共物品损坏赔偿办法 与标准	62
五、湖南电气职业技术学院走读生管理办法	66
六、诚信银行制度管理办法（修订）	66
七、湖南电气职业技术学院学生思想品德测评细则	68
八、湖南电气职业技术学院关于推荐优秀团员作为党的发展对象 工作的实施办法	71
九、湖南电气职业技术学院勤工助学管理办法	74
十、湖南电气职业技术学院学生校外实习管理制度	76
十一、湖南电气职业技术学院毕业生就业管理暂行规定	77



十二、湖南电气职业技术学院毕业生就业工作暂行办法	78
十三、湖南电气职业技术学院大学生素质教育体系实施方案	82
十四、湖南电气职业技术学院素质教育实施办法	87
十五、湖南电气职业技术学院创新创业教育实施方案	91

第三编 活力·电气

第四章 学院四大活动月	101
第一节 心理健康活动月	101
第二节 书香校园活动月	102
第三节 校园艺术展活动月	103
第四节 感恩诚信活动月	103
一、“孝文化”主题班会	104
二、受助学生座谈会	104
三、“励志、诚信、感恩”征文	104
四、“自强之星”评选活动及“自强之星”报告会	104
五、“做一次义工”——用行动回报社会活动	105
第五章 大学里的学生组织	106
第一节 学生会	106
第二节 社团联合会	106
第三节 自律自治委员会	107
第四节 广播站	107
第五节 青年志愿者协会	107
第六节 素质拓展部	107
第七节 国旗护卫队	108
第八节 学生社团	108
一、大学生艺术团	108
二、蓓蕾文学社	108
三、英语社	108
四、羽毛球协会	108
五、大学生自主创业协会	109
六、营销协会	109
七、缘翼武术协会	109

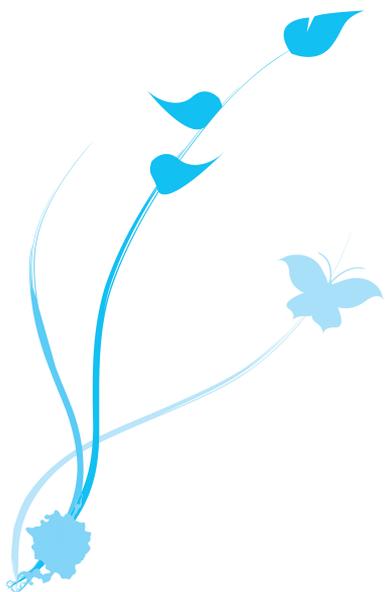
八、轮舞飞翔协会	109
九、篮球协会	109
十、兼职咨询交流协会	110
十一、吉他音乐协会	110
十二、弘德会	110
十三、文学日活动组	110
十四、FREE DREAM CREW 街舞协会	110
第六章 竞赛	111
第一节 挑战杯比赛	111
第二节 黄炎培职业教育创业规划大赛	112
第七章 评优评奖制度	113
第一节 湖南电气职业技术学院学生校级奖励办法	113
第二节 湖南电气职业技术学院国家奖学金评定办法	116
第三节 湖南电气职业技术学院国家励志奖学金评定办法	119
第四节 湖南电气职业技术学院国家助学金评定办法	121
第四编 腾飞·电气	
第八章 创新创业·竞赛情况	127
第一节 湖南电气职业技术学院关于加强大学生创新创业工作的 实施意见	127
第二节 湖南电气职业技术学院大学生创新创业活动实施方案	130
后记	134



第一编

温暖·电气





第一章

校园认知

第一节 学院概况

湖南电气职业技术学院是全日制公办普通高等学校，由大型国有骨干企业湘电集团有限公司（以下简称湘电集团）主办，湖南省机械工业行业管理办公室督办指导，是全国成立最早的技能人才培养基地，其前身为 1941 年的国民政府资源委员会中央电工器材总厂艺徒训练学校。学院历经 76 载岁月变迁，校名几经变更，2006 年 4 月，经湖南省人民政府批准由湖南机电职工大学和湘潭机电技术学院合并成立高职院校——湖南电气职业技术学院。

学院坐落于湘潭市下摄司湘电集团内，毗邻湘潭市高新区，占地 13.07 万平方米，建筑总面积 107 121.52 平方米，在校学生 5 000 余人，教职工 287 人。学院以全日制高等职业教育为主，学历教育与职业培训并举，现有 4 个二级学院、3 个教学部、3 个校企双主体二级学院。为适应湘电集团、长株潭城市群和湖南区域经济发展需求，开设了风电技术、电梯工程技术、汽车技术与服务、生产性服务等 4 个专业群，共 21 个专业，形成了以新能源装备与先进装备制造类专业为特色、机电类专业为主体的专业格局。学院现有省部级以上示范（重点、骨干、特色）专业 8 个，其中中央财政支持专业 2 个，全国机械行业特色专业 2 个，全国机械行业高素质技能人才培养创新试点专业 1 个；省部级及以上重点支持建设的实训基地数 7 个，其中 2 个为中央财政支持实训基地。

学院以服务为宗旨，以就业为导向，依托企业，立足湘潭，面向湖南，走校企合作办学之路，取得可喜成绩。学院先后被确定为“国家首批高技能人才培养基地”“国家职业技能鉴定所”“全国机械行业骨干职业院校”“全国机械



行业校企合作与人才培养优秀职业院校”“全国机械行业合作培养高素质技能人才创新建设学校”“全国新能源职教集团核心院校”“中德风电合作项目组核心院校”“中央财政支持的职业教育实训基地”“湖南省青年职工培训基地”和“湖南省汽车制造业高技能人才培养培训基地”“湖南省示范性（骨干）高等职业院校”，先后荣获“全国高等职业魅力校园”“全国五四红旗团委”“湖南省职业教育先进单位”“湖南省毕业生就业工作优秀单位”“湖南省思想政治教育研究与实践先进单位”等荣誉称号。

1. 办学宗旨：以人为本，立德树人。
2. 校训：严谨、创新、感恩、自强。
3. 校风：厚德、善教、勤学、精艺。
4. 教风：爱生善导、言传身教。
5. 学风：乐学多思、学以致用。
6. 学院校庆日：每年4月28日。
7. 校徽（见图1-1）。

校徽释义：

运用举办者（湘电集团）厂徽的创意，以科技蓝为标准色，徽志为双圆套圆形徽标，双圆体现了学院“厂中校”“校企融合”的办学体制；3条线性元素分别代表举办者的电机电器成套技术、电力推进技术、电动车辆技术三大核心技术，依托这三大核心技术，学院打造新能源技术专业群、先进装备制造专业群和生产性服务专业群；线条组合倾斜向上，突出三大专业群板块齐头并进，同步发展，标志学院事业蒸蒸日上，学院发展欣欣向荣；“1941”代表学院的建校时间；圆形的上方是学院中文校名，下方是学院英文名“HUNAN ELECTRICAL COLLEGE OF TECHNOLOGY”。



图 1-1 校徽效果图

第二节 学校的机构设置

一、党政办公室

党政办公室是党委直接领导下的处理学院党政日常事务的综合性办事机构，是学院党务、行政综合管理、协调机构和对外联系的重要窗口。党政办公室的任务是服务领导、服务部门、服务师生、服务全局。同时，党政办公室负责学院党委印章、学院行政印章的管理和使用。



二、组织人事处

组织人事处负责学院的组织、人事工作，负责党的基层组织建设，全院党员的管理工作；负责调整党员的组织关系，教职员党员和学生党员的发展工作。

三、宣传部

宣传部是向校内外宣传学院形象的部门，也是营造校园文化氛围的部门。宣传部主要负责校园新闻网站的管理，并指导学生记者团的采访工作。

四、财务处

财务处是学校财会综合管理职能部门，负责贯彻执行国家财经法律、法规以及依法管理、监督本单位各项财经活动。财务处负责收缴学院内学生学费、学杂费等费用，并负责办理银行代发助学金等事宜。

五、教务处

教务处是负责全院教育教学管理的行政职能部门，主要职责是：教学运行管理，师资建设与实践教学管理，学籍管理，考务（含自考考务）管理，学业成绩管理，职业技能训练与鉴定，教材与教学设施管理等。

六、学生工作部、团委

学生工作部、团委是从事学生教育、管理和服务工作的职能部门。学生工作部下设保卫处。

学生工作部主要职责是：指导各分院学生工作领导小组开展学生日常管理工作，负责辅导员队伍、学生干部队伍的建设、管理、考核工作；负责全院学生的综合测评、评先评优等工作；负责全院学生的扶贫济困工作，统筹安排全员性勤工助学活动；负责学生的助学金、奖学金、勤工助学金、临时困难补助等审核、发放工作；负责制定、修订有关学生管理的规章制度；负责全院学生的违纪处分及申诉处理工作；指导各二级学院做好学生档案的管理工作；协助保险公司开展学生保险的办理及理赔工作；管理学生宿舍；负责指导学生会开展工作，组织学生开展文化、艺术、体育、科技等课外活动，营造校园文化氛围，加强校园精神文明建设。

保卫处主要职责是：负责学院安全管理工作，指导和督促校内各单位做好