

# 新生宝典

编者按:

新学期来了,校报的小记者们也重新上岗。为了让新生们更快适应新环境,我们将通过此文带你走进校园,了解校园,带你熟悉大学生生活。



## 我在学校 de 生活



### 幽篁深处书香气——基础环境篇

我校建筑混合青竹灰壤之色,极富书卷气息。初识校园的第一眼自离江夏学院站公交站牌开始。学校的西门,直通学校主要教学建筑7c、4、6号楼。一路直走,映入眼帘的是一圆形空地,名曰:太极广场,晨曦中你可在阶梯上晨读一番。特别的是夏季一场淋漓的大雨过后,太极广场又现另一番美景,水中映枝丫的画面,值得你细细品味。与太极广场一路之隔的是月牙湖,这里的风轻柔和,你可漫步在湖边平坦柔软的草地上,收获好心情。若入深秋,湖与广场所夹的路上还有枫树红叶立两旁,漫地撒落红叶的美景。

湖对岸是图书馆和行政楼。图书馆每天8:10-21:30开放(每周五8:00-16:40开放,除周末特别开放外)。在图书馆,同学们每人可同时借阅10册书,借期30天,可续借一次,一次30天,逾期借阅收取0.1元/天的使用费。图书馆一楼西侧设有电子阅览室,收费标准是元/小时,由于网络稳定,选修课在此抢课也比较靠谱,但是需要提前来占座,同时这也是还没有电脑的同学休闲、学习的好去处。

行政楼周一至周五上午9:00-11:30,下午2:30-4:30开放,节假日休息。大家须谨记,行政楼、图书馆门前停车有限制,单车、电动车莫停放,扣车、检讨够你忙(图书馆晚上、周末门前可以停放,其他时间可停在西侧停车场)。

从教学区回到生活区可以走西门或北门,遇到上下课高峰期,走北门可能是明智之举。当走过北门,回望运动场时,那轻颂青春的风儿拂过眼角,心头荡漾的激情也不会不燃烧。

### 夏苑学子寻常事——宿舍生活篇

美食、床、花园楼,兄弟、姐妹、室友情,这些美好的理想都合理,或许事实有些不尽如你所愿,但生活区的日子真实而生动。说起生活区的味道,我们首先看餐饮系统。第一、二食堂在走进生活区后左拐便可寻见,而到第三、四食堂需要沿着生活区的大门进来后的路一直走到尽头。这里有令你钟情风味,满足你的味蕾。晚间的食堂还是开会、讨论的同学们的常驻地,这些身影平添了此处一抹工作与学术的气息。除此之外,第四食堂的面包店、水果店也十分便利。三餐、午茶、宵夜供应,学习、工作、聚会场所,能带给你这些的便是我们生活区的餐饮系统。若问课余生活的缩影如何?我们再来谈文化建设。生活区的激情广场旧址坐落在9号楼和15号楼之间的空地上,新址在24号楼与16号楼之间,晚会、辩论赛、广场舞……激情广场所在,激情所在。另外,生活区里还有大大小小的广场、空地,它们也承载着江夏学子的欢乐。在激情广场边



上的校报记者站每晚7:00至10:00开放,这里欢迎同学们来稿、看报、交流。还有第一食堂后的乒乓球馆,大家可以在下午4:40至7:00来健身娱乐,球馆里的大球、球拍、球桌等设施一应俱全。再来看看生活区的配套设施。医务室在3号楼楼下,文印店在9号楼楼下,与记者站相邻。同学们若要补办餐卡、咨询餐卡问题,同学们可前往第一食堂后门校园卡服务中心求助。除23号楼下新开业的便利店外,各食堂也有便利店,如果有更多需求,大家可前往博仕后购物广场对面的永辉超市。

### 数字校园时代风——网络通讯篇

对于只身处在信息大爆炸时代的我们来说,比他们肩头沉重的行李更重要的可能是信息资源与设备。如今智能手机大行其道,若没有wifi、微信等,我们可能就会觉得不便与难受。首先,同学们可在生活区的联通、移动或电信营业厅办理手机卡。其次,学校的wifi也很方便,现在已经基本实现校园wifi全覆盖,同学们只需在设置里打开wifi功能,成功连接名为FJXXXY的接入点后,用手机浏览器随便登录一个网页,便会自动弹出账号、密码输入页,然后输入账号(饭卡上的完整学号)和密码(身份证后六位)后就可上网。同样,电脑登入也是如此。

再者,这里有一些网络操作上的小窍门。比如我们在校内访问教育网,可登入速度较快的内网http://10.11.95,特别是在选课系统较拥堵时,这可能是帮你解决麻烦小办法。还有,中国知网是我校购买的宝贵资源,它可能是比百度更专业和全面的资料库。另外,在福建江夏学院官网的新闻资讯栏,同学们可下载校报电子版观看。

最后,我们还为大家推荐了一些大学实用手机APP。首当其冲就是移动Fulink,它是我校图书馆数字化功能的体现,同学们下载、输入账号(餐卡上完整学号)和密码(学号后6位)后即可使用。然后是超级课程表,这里用一句话概括它就是:使用、查阅方便,跨校蹭课利器。接着是短信,它可免费发短信,但有时候会延迟。还有一些其他推荐,如:微信、新浪微博、支付宝钱包以及无线城市掌上公交等。

可以说,信息校园,博学于网络心方可致远;数字时代,运筹于通讯功即刻成就!

### 绚烂青春百花丛——社团、组织篇

青春的大学校园里,大大小小的学生团体如花盛放在校园的各种场所。所有团体可分为校级和院级两类。校级团体活动范围更大,涉及面更广,主要有校团委、校学生会、校社团联合会、校辩论队和青年马克思主义研究会等。其中校学生会的文娱部负责分管我校大学生艺术团,这个多才多艺的大家庭由合唱队、舞蹈队、器乐队和礼仪队组成。而校社团联合会管理着20个校级的社团,你可以选择一个你感兴趣的社团加入进去。如果你喜欢律动青春,那就加入健美操协会吧;如果你喜欢域外之音的魅力,那就加入英语协会吧;如果你对墨香韵味感兴趣,不如加入潜书书法艺术协会,有志挑战成为校内新闻人的同学可来校报记者团一试试。

与校级团体同样出彩的还有院级团体。院级的团体活动频繁,贴近学生生活。这里的主要活动由院团委和院学生会主办。各学院各自的合唱队和辩论队的管理模式略有不同,不过大家都可以积极报名,参加各自学院的考核。这些组织由同专业的同学们在一起来组建起来,大家仿佛一家人,再繁重的工作也能让人感到其乐融融。

校级、院级组织纳新都需进行考核,但方式不一。相比而言,社团略有不同,新会员入团无须面试,而成为干事需要一定考核,但两者都要交纳一定社费。

最后,祝每一位新生在未来的学习生活中一切顺利,愉快地在福建江夏学院这个大家庭中度过自己最宝贵的大学时光,创造一个温暖可持续的青春,收获属于自己的梦想与情谊,培养自己的能力,提升自己的实力! (本报记者 林文豪)

更多参考信息:请同学们关注福建江夏学院校团委官方微信新生入门。更多精彩问题可关注校报微博@福建江夏学院报与《新生导航杂志》。

扫二维码加微博、微信:



新浪微博:福建江夏学院报 微信:福建江夏学院

初入大学这座象牙塔,一切都那么新奇。你有过憧憬,有过迷茫,不知道该如何度过大学生活。梦想闪耀着光芒,在你心里跳动着;身体和灵魂,你总有一个想行走在路上……亲爱的新同学,我也曾和你一样感同深受,于是有了这篇文章。

### 如日出般升起

大学的自由并不是学业的止步,是学习,不如说是储备自己,提高自己的各方面素养,四年的时光并不只是换来一张薄薄的毕业证,你自内而外的成长、与日俱增的能力才是对青春岁月最好的答卷。

在大学课程上,很多时候会觉得只是为了期末考平安度过,但其实课程枯燥是你没有发觉自己的兴趣所在。对于课程要有侧重的学习,语言课是近几十年的学习先驱,重要性不并多言,专业课是职业的敲门砖,需静心了解。

考证是给自己的履历上增色,也是不为虚度四年的关键,除了必备的英语四六级,国家计算机等级证书与专业资格证书,学校的奖学金证书、竞赛获奖证书,第二语言证书都是时下的热门。考证需要有长期的规划,始终坚持,未来属于自己,不试的话,你怎么知道自己能做到多少。

对于毕业的规划,是考研,出国还是就业,心中应该提前锁定目标,尽快准备。有一个明确的目标,去做它。为你的烦恼和忧伤垫底,从来不是别人的不幸和痛苦,而是你自己的态度。

或许有人抱怨,自己没有去到理想的大学,在自身的名片上,没有顶尖的在大学里获得过任何荣誉吗,得到过任何比赛的肯定吗,有人为你喝彩过吗,每一页书都烂记于心了吗,抱怨不及实

干,如果已处在低谷,那就大胆走,因为无论怎么走,都是在向上。

大学的压力来源于自身,你可以选择百无聊赖的四年,也可以选择奋斗珍惜的四年。每天雕刻一点点,四年的画卷必成大气,再长的路,一步步也能走完,再短的路,不迈开双脚也无法到达。你要始终记得那些比你走得远的人,并不是比你更聪明,只是每天比你多走了一点。

### 诗意地生活

假如我在福州遇见你,恰巧又同是爱旅游的本地学子,那我们可以一起去玩转福州吧。

每个地方都有它的特色。“谁知五柳孤客客,却住三坊七巷间”。三坊七巷作为福州的名片,这是一整片的古香古色的民居,它从明朝开始初建,经过明清两代数百年的历史迸发出浓厚的历史韵味。除了看景点,在这片古建筑步行街上,也跳动着时代的脉搏。星巴客、麦当劳与老字号的“永和鱼丸”、“福州软糕店”并排而立。不妨在街上吃吃福州的特色小吃肉燕(又称燕皮馄饨),或者在鱼丸店里吃鱼丸,又或者还可以遇到身穿复古军装的小姑娘在叫卖着小时候常吃的冰棍。

如果你喜欢自然,喜欢满目苍翠的绿色,喜欢敞开心怀与天地融为一体,任心灵在美下沉醉,感受树叶沙沙,鸟儿啾啾。那我们就去福州森林公园吧!森林公园植被丰富,还有小松鼠这样可爱的小动物出没,等待和你邂逅。即使炎炎盛夏,有着绿木成荫也不觉得暑气逼人。每年的春季,绛紫、粉红、白色樱花将山上装扮得格外秀丽,游人更是络绎不绝。隆冬时节百花凋谢,你为那一大大片青翠而赞叹。误入竹林,却见烟雾缭绕,如梦如幻,犹如仙境。更有石牌坊刻东坡诗

曰:宁可食无肉,不可居无竹。

如果你喜欢逛街,那我们一起去中亭街吧。它是福州市一座面积最大、配套齐全、功能完整、品味高尚、集旅游、观光、购物、美食、休闲、娱乐于一体的新型城市综合体。在这里有张扬个性的8090时尚广场,这里是福州最大的服装批发中心,这里有福州曾经的建筑标志——青年会。你还可以去西湖公园赏花看湖,在左海公园“激流探险”,在鼓山旗山上领略顶峰气势……福州的景点如山珍,不胜枚举。喊上你的小伙伴一起旅游吧,为每天奔波于三点一线的生活增添一抹诗意,也在旅游寻找自我,学会思考!

### 青春无悔在校园

时光渐渐流入河流,带走了什么,又留下了什么?相信每一个人都有着自己不同的答案。新生,就是在这个盛夏的季节里开出一朵淡淡的花儿,在我们的心头挥之不去,青春活动便是学校最美的一树花。

青春活动之迎新——初来学校的你,肯定会对一切都觉得十分新奇,而这个时候,各类的迎新活动无疑是最吸引眼球的。通常各二级学院都会在其各自的团委、学生会的组织下,由学长学姐们的到来,其演出的形式相当多元,比如:街舞、相声、歌曲串烧等等,一定能让你大呼过瘾。其次,学校内的各个社团都会举办相应的迎新活动,所办活动一般都是以各自社团的特色为主,因此颇具亮点,如开学初的百团纳新,便是一年一次的社团大活动,届时,全校的各个社团将齐出动,为学弟学妹们在为学校找到自

己的兴趣所在做出最大的努力。青春活动之竞赛——创新带来思维的飞跃,成就非凡的事业,在专属于大学生的活动中,怎么少了竞赛二字呢?在竞赛中,通过我们自己的努力,收获知识与掌声,赢得青春灿烂的回忆,岂不快哉快哉。在我校,全国大学生数学建模竞赛无疑是很受重视的一个亮点,学校将对有心参加建模竞赛的学生进行相关的专门培训,让大家在有限的时间内学到许多的知识。除此之外,大学生职业规划大赛,校辩论赛,演讲比赛,大学生营销大赛,教师节征文比赛,无不是对我们作为当代大学生重要的挑战,对我们的语言表达能力与文字组合的能力都具有明显的推动作用。

青春活动之娱乐——一首歌,一幅画,一支舞,音符之下,笔墨之中,律动之间,无不青春的热情洋溢。走进我生活区,常常能听到一首又一首耳熟能详的歌曲,或高昂或低沉,但总能抓住你的耳朵,贴近你的心情,这便是校园十佳歌手大赛或是各二级学院的十佳歌手赛,通常这个时候,流光溢彩的舞台上总是能汇集着那些歌声如虹的歌手们,在灯影间,勾勒着,描绘着,我的青春,我的大学。除此之外,校级团委、学生会也常常举办相当有趣的趣味活动,如“人体象棋大赛”,即用自己的身体作为棋盘上的一个棋子,与团队的其他成员们一起合作,完成一轮精彩的象棋比赛。

亲爱的新同学,你的青春将在这里挥洒,你的个性将在这里彰显,劝君莫惜金缕衣,劝君惜取少年时。奔跑吧,少年! (本报记者 王婷婷 周晓婧 许诺)

## 军训,在路上

初秋的榕城,热气蒸人,带着灼炙的烫度,又是一年军训时。每一个阶段似乎都需要经历一些磨练,而军训不止是稳稳在干燥的空气里站上几个小时,让阳光的路过留下或深或浅的肤色印记,最后正步踏过主席台前喊出统一口号的简单过程,更是每年校园里最年轻的符号。在这样的历练中,新生需要关注到对自己身体的恰当保护和其他事宜,以下俺作为“过来人”是几点建议:

### 一、军训必备

带好水壶(最好能带盐汽水)、纸巾等个人用品,也可将藿香正气水、风油精带在随身的包包里(包包应与班级其他同学统一放一处避免丢失或错拿)。军训前就应做好防晒工作,哪怕是觉得无所谓肤色的男生,也应注意适当采取防晒措施以免晒伤。此外,根据不同学院区别军训服装也有些微区别,有军鞋的同学如果尺码不合脚可以垫厚的鞋垫或者穿厚袜子以免磨伤脚关节。

### 二、军训饮食

军训期间休息时要及时补充水分,但不可一下子喝得太多,尽量不喝冰水,可以饮用温热水、凉茶及盐汽水等,及时缓解解热,防止脱水中暑。军训后体力

消耗极大,这个时候,要多吃富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物,例如一些肉类、蛋类以及蔬菜,要保证荤素搭配,营养摄入全面。同时,食堂有提供各类粥类、面食以胃口不好的同学食用。

### 三、军训应急

如果训练过程中,发现有同学中暑,应将其帽子脱下,带到阴凉、比较通风的地方缓解,并采取相应的服药措施。而如果发生抽筋、扭伤等情况,必须先告知教官,由有经验的专业人士指导处理,切不可自己贸然行动以免加重病情。而在每天的军训之后最好用热水泡脚,可有效缓解一天站立的酸痛。

### 四、关于请假

我们并不鼓励军训请假,但也不鼓励在身体出现不适的情况硬撑。军训是对学生身体和意志的一次考验,如果身体上确实有不适如告知教官和有关人员,在确保身体健康的情况下进行军训。

最后,希望同学们能够在这次训练中过得愉快,珍惜与教官相处的特殊时光,并留意军训过程的感受在结束后完成一篇军训心得! (本报记者 刘世昌)

## 福建江夏学院 校报记者团 招贤纳士



福建江夏学院校报记者团自2012年10月10日成立以来,已走过两个春秋。记者团主要负责参与学校新闻报道与人物采访,宣传学校教学、学生工作和先进文化,分发校报(行政楼以及学生宿舍)。校报记者团作为一个汇聚爱心与责任的大家庭,以高标准完成每一期校报采访任务为目标,每位记者团的成员在校报的采访和编辑工作中相互协作、相互支持,将自己的价值最大化去成就记者梦,培养责任感和团队协作能力,最终服务于校园宣传工作。工作之余,记者团开展丰富多彩的活动,并将“工作+家”的理念作为记者团的团队文化核心。以“工作中的同事,生活中的挚友”为信念,使得记者团从成立初期到现在不断地发展壮大。

心中怀有记者梦,热忱于校园宣传工作的新同学们,这里是你们实现梦想的舞台,我们在这里,欢迎您的到来!

同时,我们也期待全校师生的来稿!

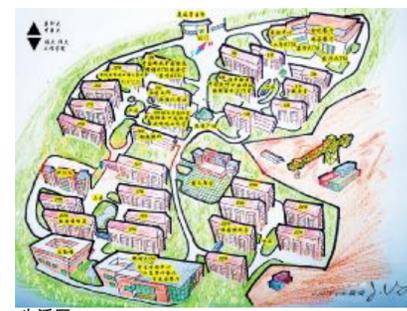
校报编辑部投稿邮箱: fjjxyxcb@163.com

校报记者站加盟热线: 15659169046

校报记者站地址: 生活区9号楼校报记者站

(校报编辑部)

## 手绘 校园



生活区



教学区

金融保险2015级金融保险(2)班 王晨捷原创