

# 拿到录取通知书后， 要做哪些准备？

北京建筑大学土木学院辅导员、助教 秦岭

这个暑假，很多高中生拿到了大学录取通知书。每年这个时候，都是有人欢喜有人忧。但无论心情如何，准大学生都要准备迎接新的生活了，那么暑假可以做哪些准备呢？

首先，旅游是个相当好的选择。

经历了高三一年的艰苦奋斗，每天起早贪黑的紧张生活，苦尽甘来的准大学生可以用一段旅行来犒劳自己。“读万卷书，不如行万里路。”在我看来，旅行最美好的地方并不在于游山玩水，放松心情，而在于开阔眼界，增长阅历，邂逅不同的人，领略独特的风景，感受别样的文化习俗。所以，高考后，是时候和家人或朋友一同出游，来一段美妙的旅程，但要注意安全。

其次，从各方面了解自己的学校及所学专业，认识新同学，提前适应大学生活。

准大学生最好可以实地了解学校的环境和氛围。学校都设有招生处，录取通知书上也有联系方式。准大学生可以详细咨询招生办的老师，或查看学校官网，通过书籍、网络等多种渠道对所学专业有一个感性的认识，培养兴趣。

大学有一个新的角色就是辅导员，他是你们的“大朋友”。“在读证明怎么开？”“找辅导员。”“假条找谁开？”“找辅导员？”“学习成绩惨淡怎么办？”“找辅导员”。他负责你们学习生活中大大小小的方面，事无巨细。从你们刚入校门到大学毕业走出校门，辅导员一直在你们身边，有什么问题都可以找他交流，他会根据自己的经验提供帮助。

除此之外，大学开学前会为新生建立新生群，每个班群里都会有这样一个群体——朋辈辅导员，顾名思义，就是朋友辈的辅导员。与辅导员不同的是，他们一般是同专业大二二年级的学长和学姐。刚进入大学，新生有很多疑问，又不方便问老师的时候，找他们就对了。他们是过来人，会给

你们介绍学校整体情况，从学习到生活、从考研出国的流程及要学习的科目到学校每个部门的职责、联系方式，全方位为你们解答，帮助你们尽快适应大学生活。

最后，学习、生活习惯的调整也是必不可少的。

大学生活是一段新的征程，准备充分才能稳健前行。身心上，注意休息，养成规律的作息习惯，适当运动，强身健体，找到既喜欢又适合自己的体育运动。学习上，虽然新生已经考上了大学，但不能把学习抛到九霄云外。因为挂太多科而被劝退的大学生屡见不鲜，他们以为在大学可以尽情地玩而无视学习，最终损失惨重，悔不当初。大学里，学生可以做喜欢的事情，但要量力而行，学会权衡，不能用力过猛耽误了学习。开学初，准大学生可以给自己定下一个长期目标和短期目标，增强自律意识和主动学习的能力，找准定位，调整心态，并付诸行动，坚持下去。

生活上，准大学生要培养兴趣爱好，多读书，广泛涉猎其他领域，开阔视野，提升综合素养。生活自理能力差的准大学生要趁暑假锻炼自己，改掉一些坏习惯，以适应大学的群体生活。

此外，去上学前，准大学生要多陪伴父母、家人和朋友，提前熟悉学校地理位置和附近交通，认真研读新生手册的内容，并在报到时带好各种证件。

下面，讲述两个案例，希望能帮大家提高认识，更好地为大学生活做准备。

## 案例 1：

大学生 A 为了高考报志愿时多些选择，填报了自己不感兴趣的理科班，最终被无机非金属材料专业录取。这是个工科专业，对物理等理科知识的储备量要求较高。A 由于对专业不感兴趣，对所学的课程不擅长，导致大一期间挂科达到了危险线。尽管他十分努力，但结果仍然不尽如人意，从大二开始跟不上同班同学的

步伐。对 A 来说，学习变成一件特别痛苦的事情。学院老师了解情况后，努力帮 A 转入了文法学院学习，不过他要从大一重新学起。而后续的情况表明 A 在新的专业学着自己感兴趣的知识，不仅成绩提高了，还变得更加自信开朗，结交了很多朋友。

从 A 的例子中可以看出提前了解所学专业的重要性。A 如果在拿到录取通知书后就对学校、所学专业、相关转专业的政策有所了解，就没必要耽误一年的时间。提前了解专业，能让准大学生对专业有一个感性认识，在暑假试着培养对所学专业的兴趣；如果实在提不起兴趣，可在开学后及时通过学院的辅导员了解学校转专业政策，然后在规定时间提出申请，转入心仪的专业。

## 案例 2：

大学生 B 暑假就想好了，上大学后要参加学生会和各种社团来发挥自己的才华，丰富课余时间。大一开学后，B 进入很多社团。因为各社团活动时间交叉，导致 B 的生活比较混乱，课余时间都被这些活动占领，没有精力放在学习上，结果大一就有很多科目挂掉。

从 B 的案例中可以看出学会权衡的重要性。刚进入大学时，大家都踌躇满志，想加入很多社团来施展热情和才华。但是，与其盲目地参加很多社团、把时间浪费在各种活动中，不如沉下心来，想清楚自己哪方面需要提升、哪方面需要沉淀，谋定而后动，这样才能事半功倍。另外，学习专业知识仍是大学生的本职工作，不能本末倒置。准大学生可以适量参加社团，学会取舍，量力而行，学有余力之后再去做自己想做的事情。

大学时光虽然只有短暂的 4 年，却是一段璀璨年华。大学毕业时最有意义的收获不是一纸文凭，而是学习与成长。愿你们不忘初心，昂首阔步迈进去，在大学中收获良师益友，学得尽兴，玩得洒脱，所遇皆成长。

## 2017年北京市高招专科提前批高校录取最低分数

序号	院校代号	院校名称	文科	理科
1	1018	北京警察学院(男)		271
2	1018	北京警察学院(女)		300
3	1051	首都医科大学		225
4	1115	北京经贸职业学院	249	
5	1116	北京经济技术职业学院	202	203
6	1126	北京经济管理职业学院		287
7	1133	北京卫生职业学院	220	157
8	1215	中国民航大学(男)	218	240
9	1215	中国民航大学(女)	246	261
10	1384	石家庄邮电职业技术学院	214	264
11	4101	铁道警察学院(男)	245	261
12	4101	铁道警察学院(女)	241	
13	4450	广州民航职业技术学院		278
14	5121	中国民用航空飞行学院	297	278

## 首师大录取本科新生2737人

本报讯(记者 邱乾谋) 记者日前从首都师范大学获悉，该校今年录取本科新生2737人(不含2017年新疆预科班录取30人)。

学校在京录取1870人，京外录取867人。在2017级新生中，师范类专业录取1302人，占总数的48%，农村户籍占26%，少数民族占13%；男女生比例约为1:3.2。

首师大2017年本科普通类录取2419人，艺术类录取318人。其中国家农村贫困地区定向招生专项录取70人，面向北京地区农村专项

计划录取45人，“双培计划”和“外培计划”共录取147人，面向北京地区招生的乡村教师支持计划录取88人，内地新疆高中班录取31人，内地西藏高中班录取27人，新疆定向录取4人，湖北定向录取2人，新疆预科转入30人。

学校今年在京普通类本科一批理工类录取分数线为567分，高出一本线30分；文史类录取分数线为571分，高出一本线16分。首次在京本科提前批A段招生的小学教育和学前教育普通类专业

(执行本科二批线)理科录取最低分为537分，与一本线持平；文科录取最低分为548分，比一本线低7分。

学校今年在京外普通类文理科录取最低分超出招生省份一本线的平均分分别是48分和61分。录取线高于当地理工类一本线90分以上的省份有4个，高于60分以上的省份有10个，高于50分以上的省份有15个。在投放普通文科计划的省份中，录取线高于当地一本线60分以上的省份有5个，高于40分以上的省份有19个。

## 27校参加中国-东盟轨道交通教育培训年会

本报讯(记者 邱乾谋) “一带一路”轨道交通教育培训校企合作对话暨中国-东盟轨道交通教育培训联盟年会日前举办。

来自印尼、泰国、越南等东盟国家以及俄罗斯、吉尔吉斯斯坦等“一带一路”沿线国家27所高校的代表及中国铁路国际有限公司、中国中车股

份有限公司等轨道交通行业代表的150余位嘉宾参加了会议。

北京联合大学校长李学伟指出，在国家“一带一路”倡议下，以高速铁路建设为代表的轨道交通行业发展迅速，成为连通中国与沿线国家经济和文化的载体。学校会通过校企合作及校际

间合作等多种方式，积极支持中国轨道交通企业加大力度“走出去”，为“一带一路”沿线国家轨道交通建设提供人才支持。

联盟将积极推进成员单位国际化进程，促进联盟学校与学校、学校与企业之间交流，搭建中国与东盟高等院校之间的交流合作平台。

## 北京市学生资助政策助推教育公平

自2007年《国务院关于建立健全普通本科高校、高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》(国发〔2007〕13号)颁布以来的十年间，中央、北京市密集出台相关资助政策措施，已建立起覆盖学前教育至研究生教育的学生资助政策体系，从制度上保障了不让一个学生因家庭经济困难而失学。北京市按照“政策导向明确、财政加大投入、经费合理分担、多元混合资助、各方责任清晰”的基本原则，结合地方实际，全面贯彻落实国家新资助政策，相继研究出台了一系列实施意见和管理办法。

### 本专科教育阶段(四)：

国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、勤工助学、服义务兵役学费补偿贷款代偿、边远山区就业学费补偿贷款代偿、退役士兵教育资助、饮水洗澡电话补、新生入学教育救助、新生入学“绿色通道”等多种方式的混合资助体系

### 10.高等教育新生入学救助：救助对象为享受北

京市城乡居民最低生活保障、低收入救助的家庭和享受生活困难补助的重残家庭中，当年参加全国普通高等教育入学考试、在本市高等教育招生计划内、经北京教育考试院高等学校招生办公室正式录取、考入普通高等学校接受全日制本科、专科或高等职业教育的学生，可申请享受一次性救助。救助标准为当年一次性最多救助4500元，学费低于上述救助标准的，按实际发生金额救助。

11.新生“绿色通道”：高校在新生入学时，对家庭经济困难的新生开通“绿色通道”，即对被录取入学、无法缴纳学费的家庭经济困难的新生，学校一律先办理入学手续，然后再根据核实后的情况，分别采取不同办法予以资助。

12.10%学费提取：北京市规定高校每年必须从学费收入中足额提取10%的经费，用于学费减免、国家助学贷款风险补偿、勤工助学、校内无息借款、校内

北京市学生资助事务管理中心

我们借助《北京考试报》平台，陆续推出北京市各学段学生资助政策，期待您的关注。