

生活课堂

大学新生，你准备好入学了吗？

又是一年开学季，奔赴理想中的校园，是大学新生独立生活阶段的重要起点。对于新生和家长而言，拿到录取通知书之后，最重要的事情就是筹备入学物资。很多家长 and 新生初次准备，容易陷入“盲目多带、遗漏刚需”的误区，要么行李繁重累赘，要么报到缺少东西，非常影响入学体验。

为了高效、省心、精准地筹备好入学物资，家长和大学新生需要整理出分类清晰、精简实用的准备清单，一站式搞定入学筹备的各类事宜。

证件材料类

一、两证一书

两证指的是身份证和高考时的准考证，一书指的是大学录取通知书。大部分学校都要求报到时须携带两证一书。另外，身份证可以提前复印几张，因为有些大学报到体检、寝室登记、注册信息等都有可能用到。

二、档案

各省区市的高校政策要求都会有些不同，若需要新生报到时自己携带学籍档案和党团员档案等纸质档案，考生切记一定要保管好且千万不要自己拆封，到校后尽快交给老师。

三、团组织关系转接手续

1. 若已是党员，切记在大学报到前，到学校党组织开具党组织关系转出证明。
2. 若是团员，应由团籍所在学校团委在团员证上填写转至高校团委并加盖公章。记得带上党、团组织关系的转接证明。

四、户口迁移证明

大一新生，如果需要迁户口到高校所在地的话，则需要到户口所在地派出所办理户口迁移证，并将户口迁移证上交学校办理迁入手续。办理时要带上自己的大学录取通知书、身份证以及家里的户口簿。

五、家庭情况调查表+经济困难证明

家庭情况调查表是针对家庭经济情况进行调查，要求对家庭情况的填写绝对真实。家庭经济困难的学生，可以由乡（镇）、街道办以及民政部门等开具困难证明并加盖公章。

家庭情况调查表和经济困难证明关系到大学期间的奖助学金。对于经济困难的同学，学校一般会给予照顾，

比如提供助学贷款、勤工俭学等机会。这些程序是入学新生很容易忽略的，很多家庭困难的学生，因为提前没有办理这些证明，到学校后才收到相关通知，导致来不及回家办理而错过一些助学金的机会。

六、照片

一寸和两寸的白底蓝底免冠照片

要提前准备一些，因为新生报到时，需要办理很多手续，照片一定用得到。

照片最好留存电子版，这样在报到登记、体检、寝室登记、学生证办理以及参加社团时可以做到有备无患。

七、文件袋

大学报到时，会有很多零散的东西，比如入学手册、缴费单、各种证明、宣传页等，所以最好准备一个文件袋，既方便又安全。

建议在文件袋上写上自己的姓名、院系、联系方式，万一丢失也可以让捡到的人快速找到失主。

生活物品类

进入大学基本都要在学校住宿，但是没有必要大包小包全部从家里带到学校，可以把一些不易携带的大件物品打包发物流到学校门卫室，或快递收发站，入学时带一些随身物品。

一、衣

大部分高校是在九月开学，那时各地天气还较为炎热，但是大概一个月后天气就会逐渐转凉，所以记得带几件秋装。比较厚的秋冬装，可以在国庆假期回家带来，也可以让家里邮寄过来，较为省时省力。

有部分院校是国庆后开学，此时天气已经开始转凉，除了带上秋衣，也要带上几件薄款棉服，很多城市的换季温差还是很大的。

二、食

饮食习惯等差异不用太过担心，学校食堂和周边美食基本上可以满足各地学生的饮食需求。建议初到学校办理手续时尽量避免暴饮暴食，少喝冷饮，旅途劳顿时积食或者喝冰镇饮料很容易引起肠胃不适。

另外，可以带点家乡特产，既可以自己吃，又可以分享给即将见面的室友以快速联络彼此之间的关系。

三、住

开学前提前了解学校的住宿环境以及是否配套凉席、被褥、蚊帐等。有些学校会向学生有偿提供被褥等床上用品，学生可根据自身情况选择自带或者购买，记得了解清楚学校床铺的尺寸，这些信息在新生群里通常都有。

四、用

1. **军训必备**：纸巾、花露水、风油精、清凉油（驱蚊止痒、治中暑都有用）、防晒霜等。

2. **防病必备**：创可贴、感冒药、退烧药、消炎药、跌打损伤药、胃药，有痛经史的女生还要带缓解痛经的药品。

3. **生活用品**：这些可根据每个人的需求自行准备，例如毛巾、牙刷、牙膏、剃须刀、洗面奶、沐浴露、澡巾、热水瓶、洗脸（脚）盆、晾衣架等。与男生相比，女生相对需要的洗护用品要多一些，可以列张清单跟新室友一起去买，这也是增进感情的一种方式。在大学宿舍，以下所列也是很有必要准备的：

台灯：台灯最好选择护眼且可以充电的，一旦宿舍停电也可以派上用场。

收纳盒：集体宿舍里大家的东西都比较琐碎，所以一个方便的收纳盒还是很有必要的。平时一些细小零碎的东西都可以整理进去，既方便又卫生。

耳塞眼罩：现在的大学宿舍，开灯关灯通常不再集体统一，耳塞眼罩可以为我们在陌生环境下提供舒适的睡眠保障。

电子产品：手机、耳机、充电器必须带齐全，最好再多配一个充电宝。在家庭条件支持的情况下，带一台常用电脑，笔记本或者台式都可以，因为大学很多课程以及社交都是需要电脑的。

大学新生入学须知

一、调整学习模式

大学与高中的学习会有显著区别，入学后需根据情况调整学习方法，明确学习目标，尽快适应。

1. 培养过程不同。高中阶段课程安排、学习进度由学校严格规划，学生需按部就班完成固定知识模块的学习；大学学习系统的专业知识，培养职业技能，课程除必修课外，学生可以自主选择选修课或跨专业辅修。

2. 考核方式不同。高中是以分数作为排名的主要依据，大学排名则更加多元，除课程分数外，还需参考其他方面（如参与竞赛、学生组织等），进行综合考核。

另外，想要在大学评选各种奖学金、荣誉证书的同学，需重视每门课程的学习，争取高分高绩点，为将来的升学和就业做好铺垫。

二、大学期间常考的证书

大一新生应把握好时间节点，提前做好学习规划，在保证学好专业知

识的同时，还有一些大学生在校期间常考的证书可供参考。

1. **英语四六级证书**：大一新生一定要知道，四六级只能在校期间考，一旦毕业就会失去考试资格，而且四六级证书在保研和求职中是基础门槛。

2. **托福、雅思**：托福、雅思能够体现一定水平的英语能力，可用于求职、保研、交换、留学等。

3. **普通话水平测试等级证书**：对于有意从事教育或播音等行业的学生尤为重要。

4. **教师资格证**：打算考编、从事教育行业的可以考虑，大三及以上才能报名，非师范生同样可以报考。

5. **计算机等级证书**：全国计算机等级考试，考查计算机应用知识与技能，二级较适合大多数考生。

6. **初级会计师证**：财务岗位的入门证书。

7. **其他专业资格证书**：如法律职业资格证书、CAD工程师认证证书、导游资格证书等。这些证书的含金量，并非一纸成绩，而是你在准备过程中修炼出的学习和实践能力。

三、如何建立良好的寝室关系

进入大学，我们将面临一个全新的生活环境和人际环境。同学来自天南海北，从小生活环境、生活习惯差异很大，所以新生要做好思想准备建立良好的寝室关系。

1. 以自我为中心是集体生活的大忌，必须坚决摒弃。每个人的生活习惯和生活方式以及生长环境不同，彼此之间肯定需要很多磨合。

2. 凡事多站在别人角度考虑一下，良好的友谊建立在互相尊重的基础上。

3. 促膝长谈是增进室友之间友情的最好方式。不要脱离集体行动，女生一起逛逛校园、超市，男生一起踢个足球、打场篮球，都是增进友谊的方式。

4. 私人财物绝不随意触碰：借用充电器、护肤品、书本等物品，必须提前询问，不随意翻动他人的柜子、书包等私人物品。

5. 尊重作息差异：熬夜外放声音、清晨大声洗漱、打游戏语音喧闹是高频率矛盾点。可以和室友协商统一安静时段，夜间尽量佩戴耳机。

6. 不打探隐私：不过度追问生活费、感情状况、家庭情况；室友不想聊的话题不要反复追问。

7. 公共区域公平分担：卫生轮流值日，垃圾及时清理，公共用品（垃圾桶、清洁剂）协商分摊，不要长期让一人付出。

四、拓展课外生活

在大学，有精彩纷呈的课外生活

供新生探索，如参加社团、学生组织、竞赛、实习实践等。选择时建议结合兴趣和目标规划；有明确爱好可选社团；爱学生工作可竞选班委或加入学生组织；喜欢比赛可关注学科（数学、计算机、英语等）、创新创业等赛事；向往学术可咨询学长参与课题项目；日常也可以充分利用图书馆资源阅读学习，通过线上课程备考相关证书。

五、养成良好习惯

大学环境相对自由，要学会自主管理个人生活。为提高生活质量，建议大家作息规律：晚12点前入睡，早8点前吃早餐，三餐营养均衡，少喝奶茶、饮料，少吃零食、油炸食品。每周保证至少2.5—3小时的锻炼时间，拥有年轻人该有的健康体魄和精神风貌。

根据自己的身体条件选择合适的锻炼方式。不喜欢剧烈运动的可尝试八段锦、散步、瑜伽、普拉提；想靠器械减脂塑形的同学，可以走进健身房，但要注意器材使用安全；有“球搭子”的可以约起打球。坚持锻炼，是维持身心健康平衡最简单的方式。

六、学会规划财务

步入大学，建议新生和家长可提前了解学校所在地物价，估算生活基础花销，划分部分资金支持自己的兴趣爱好及应对突发情况，在新学校新环境下，先学会合理支配，避免超前消费带来的经济负担。

树立健康的消费观，每个人的家庭经济情况存在差异，在一些昂贵的电子产品、名牌服饰、高价演唱会、国外旅行等消费项目上，不要盲目进行攀比。

青春新程即将启幕，充分作好物资与心理的双重准备，才能从容迎接崭新闪亮的校园生活。

（本版编辑综合整理）

