

高校开设新生适应性课程： 让高中毕业生 “丝滑过渡”到大学

1 新生适应性课程都有啥？

考入复旦大学的宁波男孩王同学，8月份过得异常充实：先是和朋友结伴云贵六日游，看黄果树瀑布，在洱海边放空。回到宁波第二天，他马不停蹄前往金华参加复旦大学新生适应性课程，新生分组开展课题研究，每组两位指导老师，作业是一篇5000字左右的调研报告。

推出新生先导课程的，不光是复旦大学。国内不少知名高校针对新生开设夏令营、先修课，为新生列阅读书目、开设线上课程等，把高中与大学的衔接放在报到前，让学生和家长一起调整心态，尽快融入大学生活。

宁波高校也是如此。宁波大学阳明学院8月中旬开展新生入学教育之“启新风华”闯关打卡，从“感受大学、规划人生、励志成长”三个维度开展新生入学教育。

其入学教育分线上、线下两个部分，线上通过“风华宁大”APP内“启新风华”进行学习，线下是开学之后包括军训、思政教育、美育和心理教育在内的为期一个月的新生适应性课程。

浙江大学宁波理工学院也在8月推出大学英语、数学、化学和经典物理基础的先修课，弥合大一新生因选课和地区因素导致的学科差异，提高公共基础课程的学习效果。

2 为什么要开设新生先导课？

开设新生先导课显而易见的原因是，高中和大学的授课方式、学习方法发生了质的变化。

“初高中以老师授课为主，教材是知识点的罗列与贯穿。大学以自主学习为主，学科专业有成体系的逻辑链条，更加强调思维的立体化和学科探究与批判思维能力。”浙大宁波理工学院教务处处长沈昊宇说，互联网时代的学习资源丰富，大学不仅是无边界的知识海洋，更注重能力培养和素养提升。

“大学生的课堂不仅在教室，还有数智课堂、慕课平台、网络资源等等。先修课不仅可以拉平大一新生基础学科的差距，也能让他们尽早适应大学的学习方式。”沈昊宇说。

宁大阳明学院吸纳全校67%的大一新生，该院连续三年开展新生始业教育，涵盖军训、非遗文化进校园、迎新音乐会、学长学姐谈学业规划等，让新生尽快熟悉大学环境，独立安排学习生活，结交新的朋友，做好财务管理。

宁大阳明学院党委副书记王立衡说，进入大学考验的是学生综合素质，学习是一方面，与人交往、解决冲突、心态调整的能力关系着每个学生的大学质量。

专家建议

自我管理很重要

大一新生除了面对“高中生”到“大学生”的身份转换，还会碰到不同地域跨度的挑战等多重困境。学生和家长要对问题有足够的预期，并做好心理准备。宁波大学阳明学院党委副书记王立衡给出几个建议：

1. 对不少新生而言，大学意味着真正意义上的独立生活。自我管理很重要，积极的心态是关键。遇到问题要相信学校和老师，不管是辅导员、任课教师、班主任，遇到问题敢于求助，会更快适应大学生活。

2. 转变是一种挑战，面对困难同学们要以“坚强和柔软的力量”相信自己。对新生家长而言，也要相信孩子，保持开放的心态，关注孩子的变化，关心不越位、支持不包办，永远成为学生支持系统里的重要一环。

3. 要相信“方向比努力重要，行动比空想有用”！大一完成职业规划尤为重要，或许有些同学大二、大三会改变目标，但是没关系，相信自己，尊重改变。另外，每个家长对孩子都有期待，有些期待甚至非常具体。这里建议家长，不是替孩子做好规划，而是要持续关注孩子做好职业规划，认真聆听孩子的想法，会让亲子关系更融洽。

记者 王冬晓



浙大宁理先修课程。官微截图

今年秋季，宁波高校将迎来5万余名新生。

10余年前，新生报到是大学生活的开始。而近年来，不少高校把衔接课程前移至暑期，或通过“云课堂”了解大学生活，或在线下开展课题探究实践作业，以期让高中毕业生从学习方法、思维认知、人际交往等方面“丝滑过渡”到大学。

铁路宁波站 网约车服务“上新”

白天打滴滴 晚夜享“5折”

坐高铁到一个新城市，许多旅客倾向于在抵达后直接选择网约车作为无缝衔接的交通工具。然而，高铁站复杂的停车环境、不明确的指引及漫长的候车时间，常常让这段旅程的初体验大打折扣。

最近在宁波，高铁换乘网约车的服务全面升级。从出站口走到网约车停车处，不仅有滴滴出行专门搭建的设有舒适座椅的候车空间，还有显示屏实时播报即将到达的网约车车牌号，帮助旅客朋友轻松找到自己预约的网约车。

有了这块智能显示屏，乘客可以在候车区等待网约车，不再需要站在车道旁伸长脖子“望车兴叹”，也减少了一定的安全隐患。这一贴心服务在线上线下都获得不少好评。

为了让用户享受实惠、便捷的出行体验，滴滴出行还携手网约车品牌大使潘展乐，在宁波推出“晚夜5折”活动，发放网约车5折优惠券，以更优惠的价格助力用户夏夜出行。

即日起至8月30日，滴滴出行在宁波推出“早上打一单，晚夜享5折”活动，通过用户通过滴滴出行APP或小

程序进入活动主会场，领券后每天7点至11点完成1单快车/特惠快车订单并支付后，可享受17点至24点指定车型打车5折优惠，每单最高优惠15元。同时，在活动主会场，用户可限量领取出租车5折券，限指定晚夜时段可用，每单最高可减10元。

此外，活动期间，滴滴出行将持续发放司机补贴，通过完单奖、免佣卡、雨天膨胀卡、流水加速卡等多重奖励形式，鼓励司机出车接单，多接多赚。平台还将不定期推出出租车服务费全免卡、接驾无忧卡、完单奖等多种奖励，帮助司机提升收入。

滴滴出行数据显示，与春季相比，宁波今年夏季的出行需求显著增长。其中，前往海滩的打车需求激增150%，漂流等户外活动的打车需求更是上涨超过11倍。天一阁·月湖景区作为热门旅游目的地，其打车需求也较去年同期上涨了60%。此外，滴滴顺风车在暑期的表现同样亮眼，出行订单量同比上涨约110%，杭州-宁波、成都-南充、济南-泰安等城市线路成为了顺风车出行的热门选择。

余若凡

早上打一单 晚夜享5折

上午7:00 - 11:00 用滴滴完成一单打车
下午17:00 - 23:59 滴滴打车可享5折
*夜间出租车可领取5折优惠券

凯旋

滴滴出行携手品牌大使 潘展乐

扫码领取权益

滴滴出行 就用滴滴APP