

# 融入新院

2007本科新生入学手册

北京大学新闻与传播学院  
学生会

## 九月，刚刚开始

——致新生

又是一年九月，回想起三年前，自己背着大包小包来到北大的情形还都历历在目。的确，进入北大，是一段多么珍贵的记忆。

如今，你们迈入燕园，意味着要隐去昨日头顶的荣耀光环，在新院开始全新的生活。四年，弹指一挥间，你们需要尽快融入到这座看似平凡却不平凡的校园，找到属于自己的坐标。

大学，是迈向社会的阶梯。这里有老师们孜孜不倦的教诲，有学长们无微不至的关怀。他们会告诉你们在这校园里有着一千种选择，会告诉你们要走出书本，开阔眼界，会告诉你们在大学里面提升能力、适应社会的重要性。他们，更期盼你们懂得独立但不要自私，自由但不要放纵，宽容但不要冷漠。

希望你们有独立的思考，在乱花迷眼的选择中，为自己的理想找一个明确的目标并坚决地为之奋斗；希望你们有自由而高尚的灵魂，听从并追随自己的心灵，才会体味到快乐；希望你们学会宽容和关爱，懂得尊重身边的每一个生命，和尊重每一个生命的差异、权利与追求幸福的自由；希望你们去倾听，感受大师们的人格风范、师长们的殷切希望，从而树立自己的理想和价值抉择。希望你们因袭北大人的傲骨与开拓精神；希望你们在挫折中仍坚守理想、在纷繁世界利害得失中仍捍卫一份真性情；希望你们勇于承担，戴上北大的校徽是荣誉，却更意味着庄严的承诺和需要担负起与之相应的责任。

几年前，我亦曾茫然地来到这里。如今，在我将要离开的时候，生命的纸张上已然涂抹上了最浓重最精彩的一笔。而你们，将在这片土地上，在湖畔与塔前继续生活与思考，用这四年，去追求属于你们自己心中的那一面湖水。

记住，九月才刚刚开始，别错过了这个收获的季节。

新闻与传播学院第六届学生会

王默晗

2007年8月



# 目录

## 感受新院——

- 学院简介····· (5)
- 学院团委简介····· (9)
- 学院学生会简介····· (11)
- 学生社团简介····· (13)
- 学院宣传平台简介····· (16)
- 学院及学校活动列表····· (18)

## 学长寄语——

- 写给你们····· (20)
- 做只有学生能做的事····· (21)
- 选课感想····· (25)
- 关于英语学习····· (35)
- 学生工作让人成长····· (36)
- 进入新华社····· (37)
- 飞跃纪实····· (46)

## 生活指南——

- 我们的便利生活····· (49)
- 健康生活小贴士····· (56)

## 编委会:

- 顾问: 徐泓 赵为民
- 指导: 孙华
- 主编: 樊敏 李英伟
- 执行: 曹璐 王默晗
- 编辑: 崔远航 郭雅静 张文静

# 感受新院

## 学院介绍

### 历史渊源

北京大学是中国新闻学和新闻教育的摇篮。北京大学是国内最早开设新闻学课程的高等学府，在这里诞生了中国新闻教育史上第一本新闻学著作、第一个新闻学研究学术团体和第一份新闻学期刊。北京大学也是在建国初期全国院系调整后第一个新设新闻学专业的大学，其间尽管几度经历了新闻专业合并与重设，仍为我国新闻传播领域培养了大批的优秀人才和中坚力量。

### 学院发展

2001年5月28日，北京大学恢复成立新闻与传播学院。新闻与传播学院依托日益增强的新闻学和传播学学科基础，整合全校资源，逐步形成具有北大特色、适应时代发展的新闻与传播学研究和教学模式，形成了包括新闻学、传播学、广告学、编辑出版学、网络传播、广播影视、跨文化交流、公共关系、媒体经营管理等一系列的学科群。截止到2006年9月，学院教师已经达到31人，其中教授10人，副教授13人；全日制学生达到678人，其中博士研究生55人，硕士研究生216人，本科生407人，此外还有研究生课程进修班及专升本学生近千人。师资队伍老中青结合，学历层次本硕博齐备，经过几年的发展，新闻与传播学院学科建设已经日臻完备，培养能力开始渐成规模。

### 专业设置

新闻与传播学院目前设置本科、硕士和博士三种学历层次。本科生设有新闻学、广告学、编辑出版学和广播电视新闻四个专业。研究生设置了新闻学和传播学两个硕士点

，以及一个传播学博士点，专业研究方向涵盖国际新闻、新闻传播实务、新闻传播史论、国际传播与跨文化交流、大众传播、新媒体与网络传播、广告理论与实务、媒体经营管理、编辑出版学等诸多领域。

**新闻学：**包括新闻学、国际新闻、广播电视新闻、网络新闻等专业方向，旨在培养掌握国家政策法规，具备系统的新闻理论知识与网络时代的传播技能，具有宽广的文化与科学知识，能在新闻、出版、宣传部门从事编辑、记者与管理工作的高级专门人才。

**编辑出版学：**培养具备编辑出版理论知识和专业技能，熟练地掌握现代信息传播技术，具有全面素质的网络时代新型编辑出版人才。

**广告学：**注重基础课教学与广告实务课教学的结合，广告专业课教学和相关学科教学的结合，校内教学与校外实习的结合，使学生既提高整体素质，又能掌握广告的基本知识和技能，成长为复合型、国际性的广告专业人才。毕业去向一般是大的企业、媒体和跨国广告公司。

**广播电视新闻：**培养具备系统的新闻传播理论知识与广播电视专业技能、宽广的文化与科学知识，熟悉我国新闻、宣传政策法规，能在广播电视等新闻与宣传部门从事编辑、记者与管理等工作的广播电视新闻学高级专门人才。

**传播学：**包括传播学、国际传播、传播管理、广播影视等方向，培养能在大众媒体、信息产业和其它相关部门从事管理和实务工作的专门人才。



**国际文化交流：**培养有新闻学、传播学、跨文化交流专业基础，有较强的外语应用能力，适于从事涉外新闻传播与文化交流工作的人才。

**网络传播：**是新兴专业，目前拟设硕士、学士层次的专业方向。核心课程包括计算机、网络传播概论、多媒体制作、网络分析与策划、网络媒体经营管理、网络报道策划与实施、数字电视等。教学从人文和科技两个视角入手，既关注新媒体及网络传播的技术和操作，又关注它们与社会、文化的互动。

## 实习基地

### 新闻专业实习基地——桂林日报社

桂林日报社主要由桂林日报、桂林晚报两大报纸和桂林生活网构成，2006年桂林日报、晚报的广告收入超过了4800万，该成绩在广西省包括省会南宁在内排在第一位，在全国内陆非省会城市中排名第三。桂林晚报成为当地最有影响力的强势媒体，广告收入远远超过了其它媒体。

桂林日报社与我院的合作与2006年9月份成形。主要形式是桂林日报社作为我院学生的一个实习基地，面向大二、大三的学生，由学院统一挑选组织，派带队老师管理同学们的生活。同时，报社方面负责实习同学在桂林的食宿。安排报社里有经验的记者对实习生进行一对一的指导，帮助实习生了解报社的运作和记者的采写流程。今年夏天，桂林日报社为我院招收在职研究生班刊登了广告，并做了大量宣传，进一步深化了双方的合作。

目前，我院已有两批同学到桂林日报社实习。07年寒假，我院04级14名同学参加了实习，其中6名同学在日报，8名同学在晚报，在大约两周的实习时间内，在日报上发稿18篇，在晚报发稿86篇；07年暑假，05级7名同学作为第二

批来到桂林实习，3名同学在日报，4名同学在晚报。这次实习进行了三周，在日报上发稿约30篇，晚报发稿约85篇。除了在指导老师的指导下采写新闻之外，还在桂林晚报上开设了专栏“北大学子的新闻博客”，并独立出版了自己的小报，实习成果丰硕。

### 广告专业实习基地——大西南广告公司

大西南广告公司成立于1992年，是中国最具实力的综合型广告公司之一，拥有西部最好的户外资源，并以“强势媒介联盟”将其触角延伸至全国。十数年来，大西南整合行销成绩斐然。希望品牌神话、可口可乐在成都地区的本土推广、中国联通品牌线梳理、华美（中国）整形集团品牌全国推广、成都市形象全球营销及一系列房地产各盘之销售代理等，深受各界好评。2007年8月，大西南广告公司正式成为北京大学新闻与传播学院的实习基地。

2007年7月2日，北京大学广告协会暑期实践团抵达成都，在成都大西南广告公司进行了为期1个月的实习与调研。经过一个月的实践实习，同学们都认为自己从各方面获得了很大的提高，不但对广告的认识更加深刻，对中国广告的未来也充满了信心，这就更加坚定了他们投身广告的信念。

成都大西南广告集团作为北京大学新闻与传播学院定点实习基地，每年为北大新传学院学生提供实习实践机会；同时北京大学新闻与传播学院也为大西南广告公司的员工敞开大门，每年不定期的给大西南的员工提供培训、学习、深造的机会；双方还约定将针对目前中国广告、传播地的行业现状提出一些研究课题，发挥各自优势，共同探讨共同提高，争取为中国广告传播界做出应有的贡献。



## 新闻与传播学院团委

共青团新闻与传播学院委员会是全院先进青年的群众组织,作为党的助手和后备军,院团委在校党委和校团委的领导下,始终围绕学院中心工作,努力体现青年特色、时代特色和学院特色;以素质教育为主线,以学风建设为突破口,紧密结合本院特点,充分发挥专长,深入细致地开展工作,并紧扣为广大青年学生的成长服务这一中心逐步形成了自己的优势和特色。在抓重点、求创新的基础上,通过开展团员教育评议等具有共青团特色的工作,团结和带领广大团员青年为学院的建设与发展做出了积极的贡献。

在校党委、校团委的领导下,本着“以学生为本”的理念,新闻与传播学院创建了一批有内容、有形式、有影响、有效果的学生组织和学生活动,从不同的层面发挥着不可替代的思想教育、体育教育、实践教育等职能,使共青团成为学院育人工作的一支重要的力量。

学院团委以热情奔放的团委书记为“带头大哥”,下设秘书处、组织部、宣传部、文体实践部;此外,今年春天还专门成立新闻与传播学院青年志愿者协会,承担学院青年志愿者尤其是奥运会志愿者的各项工作。每周一次的团委例会,见证这个团队的高效、民主与负责;丰富多彩的内部活动,让你充分感受温馨大家庭的归属感。不辞劳苦、挥汗如雨、众志成城,这就是我们新闻与传播学院团委大家庭的热情与豪迈。

### **组织机构:**

秘书处,相当于团委的内务总管,协助书记安排日常事务——欢迎事无巨细、细致周到的你!

组织部，负责学院团的各项组织工作，同时负责与校团委沟通交流——欢迎有组织能力、“外交”能力的你！

宣传部，承担学院团委的文化建设、形象宣传重任——尽情释放你的新闻激情，实践久违的新闻理想！

文体实践部，负责挑战杯、创业大赛等学术实践活动及校运会、一二九合唱比赛、元旦晚会、院庆活动等文体活动，都等着你的激情参与！

青年志愿者协会，组织志愿者工作——奥运会开幕在即，各项志愿者工作如火如荼展开，你的组织能力将得到充分锻炼，有热情的你还等什么呢！

**奥运志愿者报名程序：**北大主页→奥运志愿者报名→填写报名表→开始申请（按照上面的要求填写）→提交（提交后等待学院以及学校的审核）

学院团委地址：北京大学新闻与传播学院（遥感东楼）102室

办公电话：62767383

# 新闻与传播学院学生会

**宗旨：**服务同学，锻炼自我

**工作原则：**

在立足于服务同学的宗旨上，我们主要的工作原则如下：

1、配合学院做好学生工作，同时将同学的心声和建议及时反馈给学院，沟通学院与广大同学。

2、积极认真地开展各种文艺、体育、娱乐类活动，丰富同学的课余文化生活。

3、发挥学生会的主观能动性，帮助同学解决学习、生活中的困难，提供方便。

**部门简介：**

**主席团：**核心所在。由主席和两名副主席组成，负责整个学生会工作的统筹安排。

**组织部：**参与学生会各项活动的组织、筹备工作。这是一个纪律性、调度性很强的部门，是整个学生会的纽带，在学生会中扮演者重要的角色。

**外联部：**进行对外联系的中坚力量，多渠道拓宽学生会的资金来源。学生会外联部在主席团的领导下，以“一切为了同学”为宗旨，主要以为学院进行品牌宣传为工作主题，以增进校企合作关系为工作重点，旨在向外展示我院学生的真我风采，努力提高我学院乃至我学院学生会在各院校的知名度，沟通我院与兄弟院校及企业商家的桥梁。外联部全面负责年级学生会的对外交流及建立公共关系的工作，与企业建立、维持并发展跟本学院的良好关系，以便为其它各部门工作的顺利开展提供良好和及时的配合，为学生会各大活动提供物资所需，保证活动的完善

与到位。

**宣传部：**主管活动宣传，多方式为学生会各项活动造势、推广，有效记录学生会活动。它在学院对外形象的塑造中充当着重要的角色，更是学生会各项活动的宣传力量，在学生会中起到重要的作用。宣传部本着“赞我新传，扬我风采”的目标，以优质、高效、创新的态度为学院的宣传工作作出贡献。

**文体部：**主管文艺体育活动，自行组织或参与文艺、体育类活动。这里是一个活力四射，缤纷多彩的乐园。在组织各种问题活动的过程中，会充分感受到大学生活的刺激性、创造性与活跃性，是一个能充分锻炼工作能力的部门。

**实践部：**负责学术实践类活动的策划和组织。为广大同学提供一个课堂之外的锻炼平台。

**信息中心：**主管信息类事务，通过短信平台和发送邮件的方式向院内同学告知学院活动信息，是沟通，发布信息的渠道。

### **活动简介：**

**常规活动：**“一二·九”合唱比赛、元旦晚会、运动会、“新生杯”文艺汇演、“新生杯”系列体育比赛、“新生杯”辩论赛、“北大杯”系列体育比赛、“微笑北京”摄影大赛等。

此外，学生会还举办“薪火相传”系列与同学们学习生活息息相关的讲座或者座谈会，比如保研、考研、实习、就业等，为同学们提供各种实际有用的信息。学生会还积极配合院里各部门以及团委筹备组织每年的院庆活动等大型活动。

# 学生社团

## 新传通讯社

新传通讯社（简称新传社）是北京大学第一家也是唯一一家学生通讯社。新传社成立于2004年4月，它在校内已经初步具备了一定的影响力。

新传社拥有面向全校发行的新闻杂志《FEATURE》，还拥有新闻网站“未名风”和电视新闻栏目《第八日记者报道》。“哪里有新闻，哪里就有我们。”在新闻专业理念这个大旗的带领下，新传社走出了自己“专业精神，民间视角”的路子，如今它已成为了新闻传播学院、乃至整个校园中最中坚的校园报道力量。大家相信，凭借我们的业务素质与专业精神，在未来的日子里，年轻的新传社将会走得更远、更稳。

新传社的目标是成为北大校内真正具有影响力的校园媒体，并为新闻学院的同学提供实践平台。我们用三个词解释自己的英文简称JCP——Justice（公正）、Curiosity（好奇心）、Passion（激情）——它们是我们的报道风格，也是我们社团的风格。

## 北京大学广告协会

北京大学广告协会（The Advertising Association of Peking University）协会成立于1996年，是由在校学生自愿组织起来的群众性学生社团。本社团以实践专业技能，传播广告文化为宗旨。据此宗旨开展了丰富多彩的活动，在近十年的发展中，广告协会出色地完成了协会的任务，培养和促进了北大学生对广告领域里营销、策划、创意、设计相关的文化和专业知识的理解认识，并通过实践活动提升了广告专业技能。

协会目前共有会员五十余人，其中骨干10人，主要集中于新闻与传播学院广告学系。协会组织架构以部门加项目结合的方式。部门主要由理事会、创意部、学术部、资源部及外联部构成。在活动开展方面，广协以三个常规活动项目——公益广告创作、学术讲座、广告片展映为核心，非常规活动项目——暑期社会实践、全国性广告大赛推广、品牌校园推广为延伸，取得很大成绩，并在北大学子中取得了一致好评，影响深远。

广告协会分别于2005年、2006年赴云南丽江、广西桂林开展了暑期实践，研究课题分别为“丽江古城区的旅游产业的营销分析”及“桂林‘匠心坊’品牌核心价值研究”，取得了丰硕的课题研究成果，并锻炼了团队成员的专业实践技能，开拓了视野，为协会的长久发展奠定了坚实的基础。

北京大学广告协会在北大新闻与传播学院团委的领导下，在近十年的稳定发展的基础上，势必会走的更远，取得更大的成绩。

## **公共关系研究协会**

北京大学公共关系研究协会，简称公关协会，英文简称P.R.A (Public Relations Association)，创立于2006年9月，是北京大学新闻传播学院内目前最为年轻的社团。P.R.A是受北京大学团委领导，由对公共关系研究与实务有着浓厚热情的各界人士自愿结成的非盈利性实践性的学生社团。P.R.A以普及正确的公关知识，培养北大学子的公关意识，为中国公关事业之发展做出努力为宗旨。致力于为北大学生提供一个全面的学习公关理论，接触公关实践，了解公关行业的平台。P.R.A将对会员进行长期的公关培训；挑选精英会员进入著名的公关公司实习；定期举办有

关公关的论坛与讲座；与国内外的公关公司、公关学者建立与保持良好的关系，从而在校园内为在校学生与业界搭建良好的交流平台。

## 新闻与传播研究会

“北京大学新闻与传播研究会”由新闻与传播学院的硕士研究生于2005年发起成立。

1918年北京大学成立了新闻学研究会，当时是蔡元培校长发起并担任会长，徐宝璜和邵飘萍担任导师，那段历史上诞生了中国新闻学研究和新闻学教育的四项第一。

如今，在这个充满变革的时代，传媒的飞速发展新闻与传播学的研究提供了现实背景，对于那些对这一领域有着浓厚兴趣和热情的人们来说正是一个良好的机遇和挑战。

协会希望将新闻学与传播学研究结合起来、将理论思考和实践探索结合起来，在实践中思考，分析不断涌现的新现象。在协会发展过程中，学习邵飘萍、徐宝璜等前辈的学术风范，积极开展新闻学理论和实践的研究，重建新闻学的研究阵地，并试图解决层出不穷的新问题，用理论引导实践更好的展开，使新闻学的研究薪火相传。



# 学院宣传平台

## 院刊、院报

院刊《新传人》：作为新闻与传播学院唯一一份院刊，每年一期，上面多数是同学们的生活情况，实践心得，也有老师们的专访等等。基本都是我们学生自己的稿件、随笔等，很受同学们的欢迎。去年被评为北大十佳院系刊物之一。

院报《新传人》：作为和院刊同名的院发报纸，相比院刊发行频率高，更能随时反映学院动态，学工活动等。

## 网络平台

网络，是当前信息时代了解信息的快捷、有效的途径。下面，也列举出了几个在北大，在新院所需要了解的一些网址，供参考。

**北大未名BBS (<http://bbs.pku.edu.cn>)**：建设于1999年12月，是北京大学的正式BBS站点。本站主要用于教育、科研、学术探讨和信息交流，实行非商业化运作。

现在的BBS主要是一个交流的场所，分为北京大学、乡情校谊、学术研讨、电脑网络、人文艺术、休闲娱乐、知性感性、三角地、体育修身、社团群体、组织机构、课程特区、俱乐部等几个大区，共计开设有900多个版面。在上面可以在第一时间内得知学校发的重要的通知的消息，也可以找到很多的志同道合的朋友们。很多时候，有了问题不知道怎么解决，到BBS上面问一下，就会有很多热心的同学帮你解答。

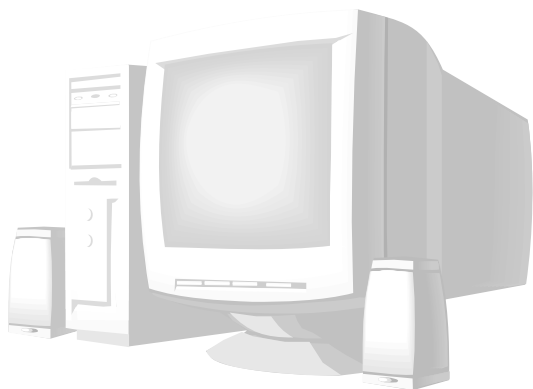
“BDSJC（北京大学新闻与传播学院）”版面位于“分类讨论区”——“北京大学”目录下，上面会及时转载一



些重要通知，遇到问题了也可以在上面向师兄师姐求救。

### **学院网站 (<http://sjc.pku.edu.cn>)**

去年建立，现在还不是特别完善，正在逐步改进中。分为学院频道、新闻频道、学生频道、图书分馆、网上课堂等部分。其中，重要的通知、信息、大事、图片等都被推荐到首页，使之一目了然；需要注意的是“教学频道”里面的“本科生教学”部分，里面是和我们学习息息相关的一些信息；“学生频道”里面是学生工作和社会实践、就业等情况的通报；最后，最重要的是“网上课堂”，很多课程会在开课的同时在网上课堂上布置作业，发布通知，提交作业等，如果本学期选的课有网络课堂的话，这里一定记得不要错过。





## 第一学期学校及学院活动一览



9月

开学典礼 迎新晚会  
新生杯体育竞赛  
中秋晚会



10月

记者节系列活动  
新生联谊舞会  
新生杯辩论赛



11月

十佳歌手大赛  
“北大剧星”风采大赛  
“十佳菜肴”评选活动



12月

12.9合唱比赛  
元旦晚会



1月

新年狂欢夜  
复习准备考试



## 第二学期学校及学院活动一览



2月

体育主持人大赛  
北大厨艺大赛



3月

“北大之锋”辩论赛  
女生节系列活动



4月

北京大学运动会  
十佳歌手大赛决赛



5月

院庆系列活动  
欢送毕业生晚会  
新闻摄影大赛



6月

各种活动的尾声  
复习准备考试

## 学长寄语：



### 写给你们

亲爱的师弟师妹，2007年，对于我们都有特殊的意义。我们同是2007级新生，只不过，我比你们多在这个园子里呆了四年。四年前的同一天，我就像你们一样，第一次踏入这个园子，第一次充满了无尽的欣喜和憧憬，第一次自豪的称自己是北大人。

如今你们走进燕园，就要和过去的辉煌挥一挥手。这里仅是另一个起跑线，只是以前的努力换来了一个更高的起点。在你们面前，还有很长的路要走。离开了家乡和亲人，离开了熟悉的环境，Freshman的生活一定有许多不习惯。初入燕园时，我也对未来产生彷徨迷茫，也常常抱怨郁闷、感到孤单，但这些都是我们人生必须要经历的阶段。所以，你们一定要懂得珍爱自己，包容他人，努力寻找自己的生活方向。

我们学院大一的功课比较闲，千万不要虚度时间。闲暇时，参加一些学生社团，把自己的生活填充得丰富多彩；听一听讲座，体会北大的兼容并包；看一些演出，大讲堂的话剧舞剧音乐会总有你喜欢的；多蹭几门课，多泡泡图书馆，多学学英语……总之，当生活充实起来的时候，才不会感到困惑，才会更加拥有自信。一旦离开学校，就不会再像大学阶段那样无忧无虑的上课读书了，所以不要在最后，空留叹息，带着遗憾离开。

作为一个过来人，我的经历或许能给大家一些参考。大一的时候加入学院学生会，因为隶属于学术文化部，正好赶上学院第一个学生新闻实践社团的建立，就顺其自然

的加入了新传社。新传社是一个温暖的大家庭，师兄师姐们的帮助让我逐渐走出了大一时的迷茫，渐渐的融入了这个集体。我的专业是新闻学，在新传社，我获得了不少实践的机会，参与了院刊、社刊等的策划、采编等，在大二系统学习新闻理论之前受益颇多。大二开始我担任新传社副社长、社长，同时在校电视台编辑，院学生会的工作也不少，而且学业负担明显比大一要重很多，很多时候不能兼顾，逃课也成了家常饭，因此大二的成绩落下一大截。保研的念头是大二快结束的时候确定的，于是在大三一年，我把新传社的任务交接完成，离开了学生会，把大部分精力放在了学习上，绩点提高了不少，也为大四保研奠定了一定的基础。

其实，对于你们来说，现在确定未来出国、工作还是保研，似乎为时过早。大学也远远不止是你接受知识的地方，不要把自己束缚在一个狭小的圈子里，你要在这里培养自己生活的情趣，提高自己综合的能力，做一个堂堂正正的有信仰的人。

如今，和你们一样，我很幸运能够继续留在燕园读书，但我更羡慕你们，你们还有四年的时光可以感悟这里的一草一木，一塔一湖。北大能给你的远远比你想象的要多。所以从现在起，亲爱的弟弟妹妹们，好好珍惜在这片园子里的点点滴滴吧。

（作者：张雪皎，03级新闻）

## 做只有学生能做的事

### ——我的学习心得

比起学习，校园生活的其他部分或许更加缤纷多彩。

北大有上百个学生社团、有院级和校级的学生会、有各项国内国际竞赛和交流活动；再者，由于本学科的实践性较强，许多同学不同程度地参加打工、实习等社会生活，学习的重要性和吸引力似乎比起中学时代有所下降。但我认为，学习仍然是我们的本份。一次上编辑出版概论课时，师曾志老师对我们说，学生应当去做那些只有学生才能做的事。这确实是度过大学四年、尤其是在北大度过四年的最为“合算”的做法。我们有漫长的社会生涯去体会实践层面的东西；而严格的学术训练和理论学习，却是离开燕园后难以重拾的。在这里，我就自己三年来的一些学习体会，与大家共同交流。

**自我约束是新生面临的第一个挑战。**放下行李，学弟学妹们就身处“三不管”的“放养”状态中，离开父母和老师的严格管教，结束铁板钉钉的课程安排，外界不再赋予你生活的形式感；加之本院的课程负担相对较轻，被“誉为”北大“四大疗养院”之一，我们似乎一下子拥有了生命中不能承受的过分自由。能够考入北大的学生，在智力和学习方法上应该没有太大问题；部分学生在学习上不如意的原因主要是意志懈怠。因此，从第一个学期开始，就要学习如何分配课堂学习之外的时间，并且尽量完成自己的计划；平时就要对学习内容进行复习和拓展，不要等到考试之前才手忙脚乱。计划与执行计划的行动力，也是人的能力的重要部分。卢梭曾说，“惟有服从自己制定的法律，才是自由”。虽然他所说的是社会契约下个人的权利义务问题，但确实适用于初入燕园的我们。

**获得较好学习成果的方法正是不计后果的学习态度。**不少同学在考试前后似乎对绩点非常关心，想方设法在最后一关头“突飞猛进”，通过在作业形式（比如装订论文的

方法、ppt的美观程度)上多下功夫,试图得到“加分”;或是认为成绩是“风扇吹出来的”(意思是努力程度与成绩没有正相关的关系)而放弃努力、顺其自然。这些都是有害但在北大学生中比较普遍的心态。其实,就总体而言,“一分耕耘一分收获”的道理是错不了的。专注于学习本身,最后总会得到回报;在学习过程中,不要总是顾虑绩点的高下;就某一门具体课程而言,不必为89而叹息,也不必为90而庆幸。另外,不要对老师的作业及考试要求讨价还价,这不但反映了差劲的学习态度,而且是不尊重老师的行为。

**重视课堂学习。**在考试前我们对一门课程印象最深刻的部分以及结束考试后还留在脑子中的内容,大多是我们课堂上听进去的内容,因此翘课实在得不偿失。带着疑问听课是保持注意力的方法,无法解答的疑问应当在课后(有时也可以在课堂上)与老师即时交流;一堂课结束后用五分钟或十分钟浏览课堂笔记、默诵学习要点,是事半功倍的方法。当然,课堂之外,预习、复习、课外阅读的工作也要自行完成。最好能到图书馆的教参阅览室多读读相关的理论原著,并且挑战自己、直接阅读英文原版著作。课堂学习虽然重要,但被动性比较强;而课外的阅读是自己主动求索的过程,往往能够在脑海中留下深刻的印记,并且增加自己的理论深度。开始阅读纯学术著作时可能会觉得太过艰涩,初期可以不求甚解,通过几个学期的训练,一定会有看得见的进步。

**注意学习内容的延续性。**大学学习的一个特点是课程形态缺乏延续性。一门课就上一学期,似乎除了当掉,就不会再与这门课程结缘。这容易养成我们“项目制”的学习态度——将一门课视作一个工程,待考试结束、得到一

个或好或坏的成绩便就此打住，将课本、笔记乃至脑子里的知识一同放入永无天日的储物柜。要学会主动在各门课程间建立联系，才能真正有所积累和进步。事实上，不仅本专业的课程，通选课、公选课和双学位的课程，乃至学校里永远热闹的讲座之间都会有千丝万缕的联系。除了内容上的关联之外，在学术训练方面各学科更是彼此相通。建议大家多听听社会学或文史哲方面的课程，这些院系有着悠久的学术传统和严肃的治学精神，对论文写作规范或调查研究方法等有着比较严格的要求。

**维持学习动力的关键在于课程的选择。**在专业选修、通选课乃至双学位的选择上，我坚持“兴趣原则”。到头来使我受益最深以及成绩最好的那些课程，总是我最喜爱的课程。对它们我可以不计后果地付出和投入、并在听课和自学过程中得到满足和享受，始终保持充分的好奇和求索精神。在学校里，不必太过功利地选择那些似乎会比较“有用”的课程，更要防止随大流、不经自我反思的行为。我始终相信，兴趣是最强大和持久的动力。

另外，我们的图书馆是个神奇而伟大的地方，它比花前月下还浪漫、比海枯石烂还恒久，它是北大人的一大情人，若大家有闲暇的时间，不妨在专业类以外的书架前徘徊游荡，必定能够发现与你八字相合的灵魂。在这里，你也许会赞同博尔赫斯的话：“我心里一直在暗暗设想，天堂应该就是图书馆的模样”。

除了个人的努力以外，与周围人和谐相处也是保持良好学习心境的一个方面。我个人非常受益于良好的宿舍环境。当一天的辛苦和奔波结束，踏入宿舍时就如回到家里。好的宿舍关系犹如家庭，家和万事兴。我个人认为，本院学生间比较缺乏学术性的交流讨论。我想，与志同道



合的友人共同分享理论体会、进行心灵交流，应该最为理想的相处方式；希望能在未来的新院看到这样的现象。

我常常想，究竟怎样才能对得起手边一纸来之不易的入学凭证，怎样才能回顾短暂而宝贵的北大生涯之时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻？我想，北大的精神实体不是美丽的一塔湖图，不是热火朝天的百团大战，而是课堂上的抑扬顿挫、传道授业，课后的努力精进、上下求索。我在北大学习的正面经验，主要不是在方法和技巧上，而是在态度和意志力上。抱持“想要学好”的积极态度和完成计划的执行力，戒除恐慌、浮躁的心态，相信大家能够在艰苦的学习历程中体会“思”的快乐。愿你们拥有一个比我精彩的大学生活！共勉。

（作者：江晶静，04级编出）

## 选课感想

转眼来到北大已经三年了，自己从懵懂无知的小孩，现在成为了众多人口中的“师姐”。时光的流逝中，不仅是知识的增多，更是一种思想的成熟。

今年，我们迎来了07级的师弟师妹，我有很多的话想和你们说，把自己一路走过来的经验告诉你们。其实自己总结了一句话“学好专业课，英语是王道，综合知识不可少，多听讲座，多实践，自己学会长大很重要！”

我在这里想和你们谈谈选课的感想和一些方法。

选课总的原则是课程宁可少些，但要精些；速度，宁可慢些，但要好些。一句话，对所学的课程要真正弄懂。

第一学期选课在18-20学分，第二学期可增加，第四学

期为最高峰。争取在前二年完成总学分的60%。大四上学期要准备求职、考研、出国等，学分要少些，（保研者则要多些，下学期写好毕业论文）剩下学分大四下学期完成。

大一的第一学期，只能选一门通选课，那个时候我们专业课仅有一门“新闻传播入门”，另外有“高数”（如果将来选广告学的同学，高数是必修，你们可以根据自己情况选择），加上体育课、政治课、计算机课，英语课，其实我第一学期的总学分才是16分。

提醒大家注意，要认真阅读我们学院的《本科生教学手册》，上面也会具体介绍选课的情况。

### **选课方法**

现在实行网上选课制度，你们可以在网上查到每一门课程的具体介绍，也可以多向师兄师姐咨询。选课过程中会有填写“意愿值”这一项，可以根据自己喜爱这门课程的程度填写，但是总的意愿值加起来应该小于或等于99。在选课的高峰期，教务部网页会很紧张，我们比较偏爱两个网址：

<http://dean.pku.edu.cn> (选课高峰期，经常爱死~！)

<http://bkxka.pku.edu.cn> (建议使用，比较快)

用户名：自己的学号（切记！你会发现，在校园里，记住这个比记住自己的身份证号码管用！）

密码：一般情况下是自己的学号（第一次进入选课系统后，你可以修改你的密码。千万要记住，不要成为“小迷糊”）。

### **【选课时间】**

阶段1：预选开始，期末到第0周周五18：00；

阶段2：第0周周五18：00到第一周周一早8：00，抽签并

公布结果；

阶段3：第一周周一8：00到第二周周日8：00，选课退课全部开始；

阶段4：第二周周日8：00到第三周周一8：00，补选课，不可退课；

阶段5：第三周周一8：00开始，选课全部结束。

请大家一定要记住时间（校历在北大主页上都会找得到），关于上网问题，可以去公共机房或者借用师兄师姐的电脑，我们都会很热情地帮助你们的！

#### 【具体方法】

进入选课网址，输入用户名、密码、验证码

网站上显示：[修改密码](#) [成绩查询](#) [选课中心](#) [暑期学校](#)

[选课情况查询](#) [暑期选课情况查询](#) [教学评估](#) [辅修双学位](#)

#### [注销](#)

点击“[选课中心](#)”进入（具体的课程介绍见后）

点击“选”，界面底下会显示：\*\*\*\*的选课情况表

#### 【个人意愿值的选择依据】

〈1〉你选的所有课程的总值是99

〈2〉入学的第一年：专业课可能有几门，意愿值填写“00”或“01”即可

〈3〉根据选课的总人数多少，决定意愿值。例如，体育的太极拳课，老师只要28人，但是有40个人选了这个课，这个时候你的意愿值也需要添“35或以上”，你才有可能被选上

〈4〉合理的分配你的意愿值

填入意愿值之后，再次提交即可

**注意：**选课高峰时期，界面经常会处在“半死”的状

态，这个时候就需要你的耐心和恒心了，刷界面吧^\_^

## 选课建议

我们学院专业总学分，139学分。四年如何安排，要通盘考虑。我们院的学分分布情况，分为三个部分：

必修课程（83分）

1.1 全校公共必修：33分      1.2 全院必修课程：17分

1.3 专业必修课程：33分

选修课程（48分）

2.1 通选课：16分（可以选多于16分，但好像有规定在25分以下）

2.2 专业选修课：至少22分

实践实习（4分）

毕业论文（4分）

这个时候，大家都关心具体课程的介绍，很多人都关心选课的给分情况，其实我想告诉大家，虽然现在北大实行正态制度，很多人都不能出现和以前一样高的分数了，但是我觉得作为新闻学院的学生，在专业课学好的同时，应该多学习其他领域的知识，而且只要你学习努力，稳扎稳打，你总会得到很好的成绩！另外在大学里，不要太看重GPA，以免让自己很功利的学习，其实能来到这里的学生都不笨，你在大学里学的不仅仅是知识，更是做人的道理，懂得社会。

### 【本专业本年级推荐选课】

这个课程一般情况下可以根据自己的情况都选择，大一第一学期的课程不多，而且几乎都是咱们院不错的课程，建议大家选择，为以后打好基础。

### 【本院系开设课程】

等到分专业之后，我们的专业选修课程，很多都是从这里选择的。我觉得咱们院的概论课都不错，如陈刚老师的广告学概论，许静老师的传播学概论，吴靖老师的广播电视学概论都很好。英语类的课程也很重要，如李琨老师的英语新闻采访都很棒，还有另外的报刊英语课都很推荐！其他的如程曼丽老师的公共关系学，陈汝东老师的汉语修辞学，吕艺老师的汉语语言修养都不错。这些是我上过的一些课，呵呵，其他的大家可以继续咨询一些师兄师姐。

### 【体育课】

学校规定必修，男生是太极拳，女生是健美操。然后除了这门必修自己再根据兴趣另选三门。一学期只能修一门，只要在大学四年内完成就可以了。

健美操，我当年选的是黄易老师（似乎是这个名字），其实健美操的老师都很好，男生的太极拳我就不是很了解了……

### 【政治课】

一学期分别一门，顺序无所谓，因为今年你们的政治课有改革，具体的老师我不太清楚，其实只要时间合适，老师没有绝对的好坏。

### 【公共英语课】

在大家入学之前有一次全校的分级考试，根据大家英语能力的不同会被分为“一二三”三个级别。在各自的级别中都会有相应的课程安排，这个是必修，等大家考完之后就很清楚了，这里不再多说。

### 【文科计算机课】

也就是文科计算机基础，分上和下，第一学期选上了，就要在一年内完成。第一学期没有选，就只能在大二

再选，因为上和下是一脉相成的。

计算机的老师，大家都推荐常宝宝，不过选他的人会很多，大家可以选择其他老师，有些女老师很不错的。

### 【通选课】

这类课程又分为5类，其中A类是理科科学类课程，B类是社会学类课程，C是哲学和心理学课程，D是历史类课程，E是语言，艺术类课程。这个分类是北京大学教务部在开设了很多课程之后才确定的，所以有很多门课跨了几类，例如中国婚姻家庭与社会这一门课程就跨了B，C，D三类。这样分类是为了扩大同学的知识面，所以有了学分的分布要求。

其中A类是至少2个学分，B类至少2个学分，C类是至少2个学分，D类至少2个学分，E类是至少4个学分，但是通选课的总学分要求达到16个，因为通选课是2个学分一门课程的，所以可以简单看做是8门课程。

大一上学期因为学习负担重，以及大学的教学资源有限等原因，大一新生只能选修一门通选课。所以在这里建议大家认真选择自己喜欢的和学起来比较轻松的课程，这样在大一就会有更多的时间打好本专业的的基础。在这里，简单介绍几个大家都公认的好课（好课的标准是分数给的一般比较高并且还能学到不少实用的东西）

A类，环境生态学，以前该班上80%左右的学生都可以拿到90分以上，hiahia，但是实行正态之后，这种状况不会出现了……所以大家还是根据自己的知识层面来选此类的课。

B类，跨文化交流学，关教授年岁已高，教授这门课程有着悠久的历史：）嘿嘿，这样说好像成历史了。课程主要研究中美文化差异，并教授我们如何解决这一问题。

C类，心理学概论，500多人的课堂没有一节课没有人不站

着听课，张教授的幽默在这门课程上得以广度的体现，于教娱乐，不仅可以学习到心理学的入门知识，更可以感受到北大的人文气氛，强烈推荐！另外大学生心理卫生与咨询也很好。

D类，只要是自己感兴趣的，历史课程有一批很好的老师，保证出勤率，课堂好好表现，就可以获得不错的分数。

E类，这类好课繁多，西方音乐史与名曲欣赏，世界电影史，艺术概论，影视鉴赏都是学生的最爱。

最后，例如辜正坤，曹文轩，林毅夫，孔庆东等大师的课程有时间也可以涉猎，听过之后绝对会觉得大师的学识非同一般！

#### 【公选课】

主要是大家自己的喜好来选，这类课程有语言类、艺术类、文化类，其实这些都是很好的课程，完全可以拓展大家的知识层面和加强动手能力。

没有太多的经验给大家，因为，我也还在路上。未来是未知的，但正是由于未知，所以更加精彩。以我们的一位师兄的话做结尾吧：“话无需多，因为要做的事还有很多很多。句也无需长，因为要走的路还有很长很长。”

（作者：张海娜, 04级新闻）

## 【打卡制度】

来到北大，就必须先对北大的体育考勤制度了解清楚。而打卡制度是整套体育考勤体制中的主体部分，以前就有新生因为不够了解或者不够重视，而第一学期的体育没过要补休。

我校学生参加课外体育锻炼的传统由来已久，一直由体育教研部组织进行集体早锻炼和课外体育锻炼。到20世纪90年代后期，为建设世界大学生运动会比赛场地，学校操场进行改造，课外体育锻炼考勤被迫中断。2006年3月，北京大学恢复了学生课外体育锻炼考勤制度，考勤管理系统投入使用。

具体打卡制度及要求请参见BBS的PKU\_PE版，或者用学号登陆北京大学体育综合管理系统 <http://162.105.14.22/index.htm>，初始密码就学号。

对于这个打卡考勤制度，一向很有争论。但是任何一种措施都有一定的局限性，体育锻炼考勤只能起到引导和督促的作用，要达到真正意义的增强体质，需要大家在意识上达成共识，自觉参加体育锻炼，最终受益的还是我们自己。

另外有一点需要提醒大家，有不少同学反映管理系统不稳定，有可能出现打卡了却没有记录的情况，希望大家平时多留心点，及时发现，及时补救，不要等到期末了才发现缺了好多次。当然，大家万不用把打卡当作很大的负担，只要有计划的锻炼打卡，完成任务肯定没问题。



## 【绩点及其计算方法】

刚入学的你们一定对绩点及其计算方法很感兴趣吧。为此小编们特地找了篇绩点及其计算方法的介绍文章。为将来的大学生活做好准备吧~

学分是每门课占的权重。绩点相当于每门课的成绩，计算方法是将原始成绩化为几段，各段对应不同的绩点。

计算各门课的平均绩点时，是将学分乘以绩点的积之和，除以总学分。平均绩点包括所有课程(必修, 限选, 任选)。如果有不及格的且尚未补考或补考仍不及格，则计算平均绩点时该课程以零分计算，学分也以零分计算；如果补考及格，则以及格的成绩计算平均绩点，该学分记录总学分中。

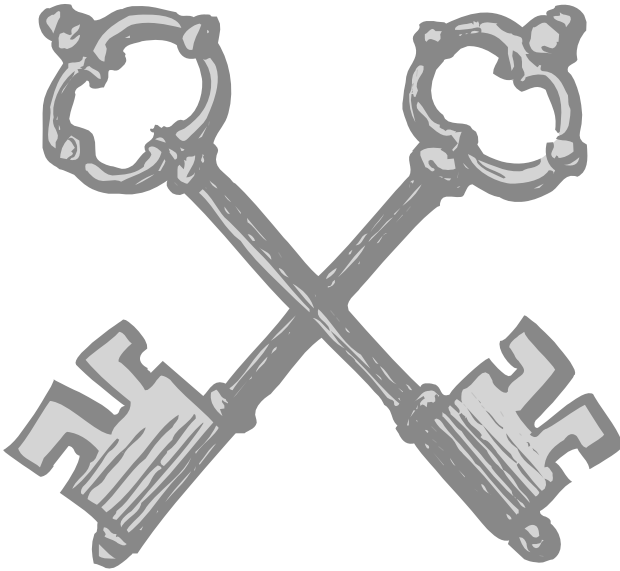
具体的绩点算法如下：

若以分数计算成绩：

```
if (成绩>=90) then 绩点=4
else if (85<=成绩<90) then 绩点=3.7
else if (82<=成绩<85) then 绩点=3.3
else if (78<=成绩<82) then 绩点=3
else if (75<=成绩<78) then 绩点=2.7
else if (72<=成绩<75) then 绩点=2.3
else if (68<=成绩<72) then 绩点=2
else if (64<=成绩<68) then 绩点=1.5
else if (60<=成绩<64) then 绩点=1
else 绩点=0
```

若以字段计算成绩(优秀, 良好, 及格和不及格属于同一评定标准; 合格与不和格属于同一评定标准):

```
if(成绩="优秀") then 绩点=4
else if (成绩="良好") then 绩点=3
else if (成绩="及格") then 绩点=1
else if (成绩="不及格") then 绩点=0
if (成绩="合格") then 绩点=4
else if (成绩="不合格") then 绩点=0
```



## 关于英语学习

个人认为，如果你毕业后选择去企业，大学4年一定要把英语学好。这个是凌驾于所有能力之上的一个必要技能。其实这个法则适用于每一个大学生，因为现在的工作职位对英语要求越来越高。我们院去企业的学生通常会去广告公司、公关公司、企业市场或者销售部、银行等等。这些地方都对英语的要求比较高的。

拿广告公司来说，一般的4A国际广告公司里面都会有外籍员工或者是中国香港的员工。这些人的普通话可能相当差，英语是你们唯一的沟通语言。你们平时写邮件、开会甚至一起吃饭的时候都要用到英文。你每天一进公司，就进入了一个全英文的办公环境。听英文，说英文，写英文——甚至填个体假的申请表都不例外。如果你英文不好的话，如何应付这些？而且最现实的一点：公司的高层基本都是中文不好的，如果你英文再不好，不能顺畅表达自己想法，跟他们说话写邮件他们都不明白，那你如何在老板面前展示你的才华？等合同结束了，怎么能升值加薪？在外企里面，永远是英语好的人跳得高，这个是硬道理。另一方面，这些广告公司的客户基本都是国际大客户，像微软、英特尔、宝洁等等。这些公司里同样有很多老外。因此你写邮件需要用英文、提案的PPT要做成英文的，甚至和他们在MSN上聊天也用英文。客户提供给你们的一些市场/产品资料也是英文的。这些如果你应付不来的话，是要被客户投诉的，结果可想而知。况且，如果你英语不好，没有公司肯请你的。我进那些4A面试的时候，都是部门的总监来面，不管是中国人还是外国人，上来就是全英文对话。一聊就是半个小时。期间可能会用英语问你任何问

题，包括谈薪水都会让你用英语说……

这些都是4年之后所要面对的现实，你可能会觉得不忿，觉得凭什么我要把老外的语言说得像中国话一样好？凭什么我和中国人写邮件要用英语……但是这些就是现实，是我们目前改变不了的，如果我们不去适应就它，就很有可能被它抛弃。想想看？想不想进大公司？想不想工资是别人的好几倍？想，那大学4年，好好学英语。不用各种报班考各种试，对于大学生来说，报班、报名考托福、GER更多的是一种手段，一种逼自己好好学英语的手段。除非你想出国，打定主意要出国。不然的话，平时好好上学校里的英语课，没事背点单词，下点美剧看，看看原版小说，玩玩原版游戏，找几个老外练练手。4年坚持下来，你的英语水平也是相当了得。在这里多说一句，其实学习是一辈子的事，即使工作了还是要继续坚持的，不然你怎么提高？

（作者：李喆，02级广告班本科生，现就职于麦肯光明广告公司）

## 学生工作让人成长

默晗师弟让我写一篇关于学生工作的文章，提起笔来，想起2年前的冬天。默晗师弟还是大一的可爱男生，在联欢会的前期准备工作中负责后勤，隆冬季节，联欢会举办的那天，他蹬着一辆借来的三轮车，买来瓜籽水果饮料装饰品等若干物资，忙得不亦乐乎。2年后，默晗师弟成为学院的学生会主席，尽管长相还是很可爱，但身上已经散发出一种历练后的成熟和练达。

很多人会来问我，学生会主席的title，或者社团团长的名号，是否能给未来添加筹码。我十分理解他们的心

情，五年前的自己，面对新环境和急剧而来的竞争压力，也是一片茫然，似乎那些学生工作的名号能带来安全感和成就感，进而为日后的就业或者深造加砖加瓦。随着时间流逝才发现，学生工作的经历带给自己最大的财富，不是那些奖励，更不是简历上的辉煌，而是内心的练达与平静。

一开始，你是学生工作中的小兵小将，从事最繁杂和无聊的事情，贴海报、找场地。但是你坚持下来了，不浮夸、不眼高手低，培养了最重要的耐心；接下来，你成为学生工作中的中坚，负责一个讲座，采访一位名人，开阔了视野，知道了外面世界的精彩，培养了最难得的自信；再接下来，你成为学生工作的领导，组建一个团队，为一个或几个目标而奋斗，你要为某件事情负责，你要了解进度，你要规划全局，你还要调动大家的积极性。最后，也许你会和我得到一样的结论：做事即是做人。

其实这就是学生工作的魅力。你先学会了做事，然后学会了做人，学生工作中一件件小事、琐碎之事、精彩之事、好玩之事、伤心之事、成就之事，慢慢的沉淀在你的心灵深处，让你成长，让你成熟。你有了更缜密的思维，更可行的计划，更宽容的心灵，而这些在一生中都是弥足珍贵的。

北大是精彩的，北大是常为新的。祝愿新同学在新环境中找到属于自己的新天地，勇敢地去历练自己。

（作者：刘楠，02级新闻班本科生，新闻与传播学院第四届学生会主席，现06级新闻学硕士）

## 进入新华社

### 考研？还是工作？

大四上学期，同学们都面临三个选择，准备出国、考研或工作。我则在考研和工作中做着艰难的抉择。

本来我是铁了心要工作的，高考第一志愿填的是新闻，大学四年花时间最多的是新闻，一直想从事的工作也是新闻，而常识告诉我。新闻是一个需要活力和热情的行当，是一个工作经验重于理论知识的行当，我应该尽早工作，而不是再花两年的时间读书。

让我打退堂鼓的是那种氛围：**BBS**上，同学们口中，关于就业难的声音一直是不绝如缕。害怕求职路上的艰辛残酷，更多的是因为迷恋大学生活的轻松惬意，我周围许多同学，都选择了考研这条其实也不轻松的道路。

当自己开始找工作，发现求职的一个必需条件是研究生学历时，当周围同学整天早出晚归，而我浑浑噩噩、无所事事时，我想，是不是也应该考研？

以前只听说找工作的人会影响考研的人，但没想到，周围同学集体考研会让我也加入他们。我这人很容易受周围人的影响，包括他们对我的建议，以及他们自己的所作所为。我都承认自己不是那种意志坚定、有主见的人，很多时候是懦弱的、随波逐流的。

我应该算是考研大军里的“粽子”。尽管很享受每天读书带来的充实感和成就感，但自己从没放弃对工作的关注。相比其他考研的同学的刻苦认真，我与其说是在准备考研，不如说是因为无聊所以想考研玩玩，要不这段时间肯定会在我“找工作”这一堂而皇之的借口下蹉跎而过。于是，我投了像宝洁、玛氏这样的外企，报考了公务员，并且天天做习题，还时不时参加南方、壳牌的宣讲会，总

之，不该落的都没落下。

我就是那种想考研、找工作两不误的人。形式上在考研，本质上在找工作，就是我当时的状态。

### **找呀找呀找工作**

我找工作的经历可以分为三个阶段。

第一阶段的特征是外企的疯狂招聘。这段时间比较郁闷，往往花了两三个小时填了份英文简历，发送成功后就石沉大海。感觉外企很看重你的大学经历，比如有无担任社团或学生会干部，有无奖学金，你的成绩绩点和实习经历等，像我这种专心读报纸、杂志和新闻类书籍的人，他们看不上也不奇怪。

第二阶段的特征就是公务员招聘。10月份网上报名，并且开始做习题找感觉，11月底笔试——分为行政职业能力测试和申论两部分，是报考过程中最重要的一环。

我报考的部门是外交部，因为招的人多，也没有研究生、党员之类的限制条件。在过了国家公务员考试这一关后，外交部因为招考人数多，并不是直接面试，而是还有专业笔试、听力考试和面试。

12月底笔试成绩出来了，我顺利过关。然后2005年的最后一天和2006年的第一天，就留给了外交部的专业考试。这两天，我每天都早早起来，和BBS上联系的北大同学拼车赶场。记得12月31日考完英语后，发现外边已是白茫茫一片，才明白在2005年即将结束的时候，北京迎来了这一年的第一场也是最后一场大雪，周围的同学看着窗外乱舞的鹅毛大雪，都非常的兴奋，讨论着考完以后要不要去打雪仗。晚上回到学校，在百年讲堂参加新年狂欢夜，听许校长唱“老鼠爱大米”，跟着同学们一起放肆大笑，突然发现这或许是自己在北大最后一次和校长、同学一起

期盼新年钟声的响起，心里不免有点落寞和感伤。

第三阶段，特征是媒体招聘，也是我最有把握拿到offer的一个阶段，时间跨度从11月中下旬到1月，跟公务员招聘有点重合。这一阶段，我投了三家媒体，南方报业、广州日报和最后签约的新华社。

南方报业和广州日报都是网上投简历，然后等笔试通知。南方报业网上投简历的时候，我第一志愿填了《南方周末》（规定只要研究生），第二志愿填了《南方都市报》，结果被刷。看来按规定办事还是相当必要的，尽管我觉得北大新闻本科去《南方周末》绰绰有余。

广州日报我得到了笔试通知，却在12月初的笔试中不幸落马。

这样，时间尽管已是12月，我的工作还没着落。不过，幸好还勉强撑着在准备考研，我安慰自己，工作不到就读研——尽管研究生可不是那么好考的。

新华社的招考表格是从学院拿的，它不需要你自己煞费苦心去做简历，只要把表格填好，附上成绩单，交回学院，就可以静等它的笔试通知。

我真是静等，什么都不知道。直到在图书馆自习的时候，隔壁屋同学跟我说也看到了我的名字，我还一头雾水地问：“什么名字？”他解释半天，我才记起自己投过新华社这回事。

对新华社我没有抱多大希望，因为据说竞争很激烈。那天交表示，就已发现学院只要是找工做的，不分小本还是硕士，几乎都投了新华社。我投的是对外部，好像是唯一没有研究生学历和党员要求的部门，当然，人数因此也是剧增。

在北阁拿到准考证后没几天，就和那通知我的同学一



我去北外参加笔试。各个部分的试题都不一样，我们港台部的考卷感觉时事题偏多，对男孩子有利，对我这种喜欢读书看报的人那更是相当有利。

交了考卷出来，对自己进入下一轮挺有信心，谁叫题目出得那么叫我喜欢。

果真拿到了面试通知，时间是12月底。这是从10月份开始找工作后第一次收到面试通知，于是我第一次穿上西服，打上领带，蹬上皮鞋，向宣武门新华社总社进发。

我们部门只招三个人，但是来面试的却有二十多人，老师解释说这是因为不想错过一个人才，即使笔试表现不好，只要面试出色，照样可以进入下一轮。看看身边的人，男生个个西装革履，女生则穿着职业套装，我顿时感觉气氛有点紧张。同去的有我认识的一位师兄，是院里的大牛。有他在旁指点，让初次经历面试的我感觉轻松了不少。

我们是按照笔试成绩的高低来安排面试出场顺序的。师兄排第二，我排第四，都算靠前。面试分为三个阶段，第一阶段是做一分钟的自我介绍，第二阶段是根据面试三分钟前抽中的题发表自己的看法，第三阶段就是自由问答，随便交流。

进入房间面试时，发现中间摆着一张椭圆形的会议桌，我一人坐在一侧，对侧则坐着一溜六七老师。

刚等我坐下，最中间的老师就挺和蔼地说道：“先做自我介绍吧”。我就把刚刚在休息室准备好的介绍词念了一遍，因为稍微有点紧张，所以语速偏快。

我抽中的题是关于松花江水污染的。我阐述了自己对这一事件的看法后，老师又问了几个相关问题，接着就是自由问答，问的都是一些很容易回答的问题。

出来后，自己感觉还不错，至少表达比较流畅，没有说错话。面试结束后，还会有一个实习期，听师兄说是四五个人参加一星期的实习，最后挑三个签约。不知道为什么，我觉得自己应该没太大问题。

12月底、1月初这几天，除了外交部的考试，等新华社实习的通知，还要准备考研冲刺，是整个学期最忙最累的一个阶段。考研虽然还在准备，但如果接到了外交部或是新华社的通知，这研究生我肯定就不会读了。所以，虽然形式上在图书馆看书，但其实并不专心，效率也很低。

1月中上旬那几天是我最忙的几天。先是在外交部专业考试不久接到了面试通知，时间已经是1月中旬，春节也快到了，而外交部的offer似乎已经唾手可得。

接着又到了新华社的实习通知，然后每天凌晨6点多起床，坐公交，转地铁，这样才不会迟到。1月12日还在实习期，又要参加外交部的面试，只好请假半天，把当天的任务调到下午完成。那天北京城天气阴沉，积雪未化，走在路上，真是疲惫不堪。

熬过这几天就好了，当时我不断对自己说，offer到手，就可以安心过年了，多好。于是，尽管每天早起晚归，面试、看书、完成实习任务，但还是咬牙坚持着，并且尽力做到最好。

实习一共四个人，最后要三个。整个实习期从1月11日到13日，其实只有三天。第一天上午是体检，下午老师从网上扒了一些标题，让我们找出哪些适合对外报道并说出理由；第二天上午的任务是改稿，将对内稿改成对外稿，新华体变成中新体，下午的任务是写稿，看你的新闻敏感和文字能力；第三天则是选题策划，也是考察你的新闻敏感。

1月13日下午，实习期结束后，港台部的几位老师都来和我们座谈，想听听我们这几天的心得，并且当面和我们交流交流，然后我们回家，他们讨论出最后的三个人选。

我们一共四个人，最后有一个要被淘汰，这挺残酷的，因为三天相处下来，四个人感情已经不错了。

外交部面试是昨天的事，尽管还要体检，但是拿到这个offer应该问题不大。

1月14日和15日是考研的日子，本来已经不想参加了，因为觉得没什么意义，但是新华社和外交部的offer都没下来，万一有个意外，我可担当不起，所以，还是去了。外交部的体检正好也定在14号，因为这个不太重要，我向他们提出申请延期，获得批准。

16号上午，社里打电话来，告诉我说被录取了。于是，我安心了，考研的结果可以不问，而外交部的体检也不必去参加了（这个体检要自己付钱）。

这之前一段时间，自己曾在外交部和新华社的offer面前犯难。有师兄师姐建议我去外交部，说这个部门的训练会很规范，出来后这个人的水平和气质肯定不一样，毕竟是外交官了；但也有同学认为我不适合去这种政府机关，说我不适合当官。最后之所以没选择外交部，主要原因还是薪水太少，又比较艰苦。我报的那个方向是需要驻外的，通常是被派到非洲，一去就是四年，四年中只能回来一次。自己本来对祖国的外交事业兴趣就不大，因此条件一艰苦，这个offer的吸引力立即大减。再说，我还是一直爱着新闻这个行当的，从初中开始，就像在这个行当里混，并不一定要当记者，关键是每天能接触到大量的新闻，因为我迷恋那种阅读信息的感觉。而最后去的这个部门，做的也确实不是记者，而是编辑，工作轻松，薪水不

错，自己相当满意。还有一点，我去的港台部主要就是到香港、台湾和海外华人社会宣传中国大陆，本人对台湾问题一直颇感兴趣，因此，虽然这个部门不是社里最吃香的，却是最感兴趣最想做好的。

### **经验教训**

回顾自己找工作的经历，有点误打误撞的感觉。没想到自己能去新华社，结果去成了；没想到自己能去外交部，发现也不困难。一开始总觉得是自己运气好，最后才发现，还是靠实力说话。

每个人找工作前，应该先找到自己的优势和强项，因为面对激烈的求职竞争，你能胜出的唯一原因就是你比别人更适合这个工作，在这一方面你比别人更强更优秀。

我觉得自己比别人强的地方，一是知识面广，因为读的报纸杂志多；二是新闻专业，还修了国际关系的双学位。因此，外交部和新华社的工作是适合我发挥自己优势的，比如说，我报的新社的对外部，这一部门和国际关系专业联系密切，港台部编辑和国关李义虎老师（台湾问题专家）混得很熟；而报考外交部的一个重要原因也是因为修过国关双学位。

同样，身边很多同学，最后也是凭经济中心的双学位找到了不错的工作，有的去了保洁，有的去了普华永道，有的去了深圳建行。

而应聘外企这样的工作，对于我来说则是扬短避长。我一不是经济类专业，二没修过经双，拿自己的短处跟别人的长处比，最后落败的命运早已注定。

找准自己的优势和强项是一点，还有一点就是要学会合理分配时间。刚开始找工作时，身边很多人都说应该海投简历，然后一个个等通知，去笔试、面试，最后总会有

适合自己的offer出现。我认为这种做法是愚蠢的。工作机会千千万万，每一个你都要面试一下，试问你哪里那么多的时间和精力？最后，弄得自己疲惫不堪，面对一些本该很有把握的工作却已有心无力。

找工作前，首先你心里要有个底线，包括行业、薪水待遇等方面的考虑，然后从众多的工作机会中发现那些满足你条件，同时你觉得把握比较大的几个或十几个，好好地专门做准备，包括简历、笔试、面试和实习等。通常这些工作机会是分散出现的，但如果很多工作机会集中在某一段时间出现，这是你要学会挑选，选出一到两个，最多三个条件好、把握大的工作进行准备，而不要贪心不足，那样难免顾此失彼，最后一事无成。

从10月到1月找工作的过程中，我投了两家外企，四家媒体，报考了国家公务员，加起来投过的简历不超过十份，最后过程轻松，结果满意；相反，有些同学也许投了几十份简历，也许还未能找到合适的工作，只因为他没有学会合理地进行安排，分散了自己的时间和精力。

### 结语

总算能理解身边那些一门心思想考研的人，对大学生活的眷恋，尤其是对北大的眷恋之情。在这里，没有工作的压力，却有着亚洲最大的图书馆，可以每天看书，增长知识，多好。而我今年，就要毕业了，全新的生活等着自己，祝福自己也祝福那些仍然留在这个校园的人。

（作者：刘欢，02级新闻，现就职于新华社对外新闻编辑部港台部编辑）

摘自《今年我们毕业2——北大清华学生求职故事》（有改动）

不管是出国、考研还是要工作的同学，首先还是要了解自己，充分认识到自己的能力和潜力。

## 飞跃纪实

记者：桂珍

采访对象：蒙静泊（02级新闻专业  
现就读于俄亥俄州立大学）

飞跃重洋，似乎永远是一个充满诱惑的选择，当然同时也是充满了荆棘。都说新院学生出国不容易，但在今天这个主角这儿似乎全然不是那么回事，握着威斯康星大学麦迪逊分校、明尼苏达大学、俄亥俄州立大学等众多学校的offer，选择成了她最大的困惑。这个她，便是02新闻的蒙静泊。

### 了解自己最重要

见到蒙静泊是在师生缘咖啡厅，她有一双漂亮的丹凤眼，看上去感性、精致而又充满自信。一共申请了十二所美国学校的她，拿到了其中八所大学的邀请，听说是要为师弟师妹提供出国经验，她谦虚地说希望自己的经历会对大家有帮助。蒙静泊笑着说自己是一个喜欢研究的人，常常会把问题上升到理论层次，但出国研究传播并不是她一开始便为自己确定的目标，她强调说这是一个Self-Exploration的过程。

也许是由于父亲学经济的缘故，她一度想从事有关经济的研究，为此她修了经济双学位，大二时加入了徐泓老师的财经新闻研究中心，在国务院发展研究中心产业部写了四个月旅游业和纺织业经济月度报告，远赴美国参加哈佛商业年会，最后还在《经济观察报》财经新闻部进行了四个月的实习。

但去香港大学交流期间参加的“中国当代媒体研究”

项目使她得以接触到一批实践与理论具备的社会学专家，从而对调查研究产生了浓厚的兴趣；回学校后学院开设的“媒介前沿论坛”课，又是她得以接触一大批媒介人，她逐渐发现自己更大的兴趣还是在传媒产业，在传播学领域，而经济学和社会学则都成了极好的研究手段。

蒙静泊很高兴自己及时进行了Self-Exploration，因为这种自我探寻、自我定位不仅让她明白自己想要什么，能做什么，缺乏什么，要学习什么，让她最终确立了出国学习传播的方向，而且在整个申请的征程中都起到了极大的作用。因此当我们问及她能给师弟师妹们一些什么建议的时候，她再次强调了自我探索的重要性，“不管是出国、考研还是要工作的同学，首先还是要了解自己，充分认识到自己的能力和潜力。”

### 飞跃，需要自信和技巧

大三下的时候，蒙静泊开始了忙碌的出国准备，五月的托，六月的“G”，然后是比较各个学校的专业，研究方向等，与老师交流，最后准备好所有的材料，邮寄……一系列的事情完结之后，便是静待佳音了。

“有没有想过失败呢，很多牛人都被拒了，你是不是有两手准备呢？”我们问道。

“没有，我觉得我有把握，就能行。”她微笑着回答，自信而又淡定。

谈到具体操作，她提出了一个普遍的问题，即有些同学花几个月甚至一两年时间准备一次英语考试却只花几天来选择申请学校，这样做是得不偿失的，尤其是对传播学这样学科分类还不是特别清晰的专业而言。因此及早筛选学校是非常必要的，对各个学校的专业、研究方向要有明确的认识，必要的时候还应该查看一些所申请导师的论文

以避免信息的缺失。另外值得注意的是学校牛不一定代表所申请专业就一定好，选择适合自己的才最重要。

在申请技巧上，蒙静泊说文科出国的同学们是“八仙过海，各显神通”，有的人以美国著名教授的推荐信敲开申请之门，有的人以GRE作文满分证明自己出众的英语写作能力，有的人以多篇高质量的writing sample使人信服其学术潜质，有的人以其丰富的国际交流背景和实习经历吸引评审委员会的眼球。有了这些“资本”，还需要一份出色的Personal Statement，将自己的优势整合起来，以一种具有逻辑的方式表达出来。Personal Statement主要回答两个问题，一是你的兴趣是什么；一是你的哪些能力与潜质能够使你在这一兴趣的领域中成为佼佼者，Personal Statement应当是理性与感性的结合体，理性表现了申请者的思维能力和判断力，感性表现了申请者的成熟度和个性化。

在申请的态度上，蒙静泊说“诚实”是最重要的。这种“诚实”不是说将自己的缺点毫无保留地暴露，而是指在个人陈述时要重新进行一次自我探寻，对为什么喜欢这个专业，如何从兴趣转化到行动，对具体研究领域的看法，以及自己的职业目标等问题重新进行问答，只有诚实表达自己看法，真正用心表达才能让人信服，让对方相信你是的确对这个领域有兴趣的人。

摘自《新传人》第7期（有改动）





## 生活指南

### 我们的便利生活

生活在北大，你每时每刻都会感受到，我们确实是生活在伟大的首都北京知识最为密集的地区。尽管很多同学抱怨出门除了卖电脑的就是卖电脑的，最多再加上即将卖电脑的五道口职业技术学校的“郎”们，真的没有其他休闲娱乐的地方，尤其是在感受到某些高校丰富的娱乐生活后，感觉更是如此。但是，注意了，在经过这许多年的摸爬滚打，走街串巷之后，终于发现在那桃花深处，真的存在另一番天地。而这些仅仅靠我们功能强大的11路是绝对不可能完成的任务。BBS各版面应运而生，极大地满足了同学们日益增长的物质文化需要。如果我们不感谢上帝赐予我们食物，但是，我们一定要感谢伟大的BBS和辛勤耕耘的版主，以及各超级大水车和提供人气的各潜水员们，在这里向他们致以崇高而简短的致意。

#### 一、吃在北大

民以食为天，虽然很俗，但是在物价飞涨，人民已经吃不上肉的时代里，我们一定不能忘了吃饭这第一追求。吃在那里？除了学校从“一”到“五”，以及各个“园”之外，我们还能有什么选择？我们决不能滋长校内食堂垄断的邪恶念头，身为国家的栋梁，时刻不能忘记还有万万人民处在水深火热之中，我们要不失时机地为餐饮业作贡献，但是不能滋长享乐主义的消极思想，所以，我们要选择最为实惠的饭馆，满足我们对于肉的需要。（此处过于罗嗦，请原谅。。。）

FOOD版绝对是不可忽视的力量，这里汇聚着天下美食以及一帮爱吃的人。在这里你会找到各种有特色的餐馆，当然，我们要感谢小白鼠们的牺牲精神，然后，你就可以选择最优惠的时间，吃到性价比最高的菜。以北大各个校门为轴心，有这样几个美食圈。

### 东门——五道口美食圈

出了正东门，一眼望去是那笔直的马路，路两侧有各种餐馆。麻辣香锅，满喷香、烤鱼都是喜欢味道重的同学不错的选择，价格不贵，人均30-50元不等，当然根据饭量我们允许有小范围变化。过了蓝旗营，就是那传说中的五道口，那一片汇聚着众多快餐店和日韩菜馆。必胜客、麦当劳、肯德基自不用说，还有两家新开的比萨店：“品诺”和“品奇”，品诺是意式连锁，价格便宜，味道一般，但也对得起价格了，29块的比萨一定要双倍cheess。品奇味道不错，比必胜客稍便宜，在腻味了必胜客之后，还是一个不错的选择。貌似还有一个自助TAFI，还没有试过，详情请参见FOOD版精华区。另外，MR. 皮萨和比格也可以满足你对皮萨德需要。日本料理有双马、鱼太郎以及几家只标注了日文的餐厅；韩餐馆是一个特色，朴式烧烤、香猪坊、以及各种小店，深藏在小区深处，印象最深的是五道口电影院下面的一个卖紫菜包饭的店，味道相当不错，服务态度也很好，你会发现很多韩国帅哥与美女，精神食粮与物质食粮一起享受。。。从蓝旗营到五道口，不等距离的分布着上岛咖啡、避风塘和多乐之日面包店。嘉禾一品粥店的皮蛋瘦肉粥推荐！！！！

### 南门——中关村美食圈

出南门，眼睛所及之处从左到右依次分布着三兄情、

天外天、成都小吃、城隍庙、傣家、牛牛、半分利、味飘香和某个吃鱼的地方，但是，这只是表面现象，在城隍庙后面的小区里，分布着传说中的亲亲一家人，和新近出现的老蜀人（请一定主意食品卫生），以及各种小吃。

顶着太阳，一路向南，路过有一个品诺、鼎好五楼直达家乐福，因为里面有面爱面、元绿、面包新语、DQ、麻辣烫，成都小吃，肯德基，在另外一层的中关村购物广场里，便欧式一番天地，不过多描述，太不厚道。。。

### 西门——经典美食圈

那里有着多年老号西门鸡翅，到了夏日的晚上那是一幅怎样繁华的场面呀，每人手捧一个鸡翅，吃的那是一个汗流浹背满脸通红热情洋溢心中充满爱。。。传统的华安肥牛、何贤记，漫山遍野的肯德基、棒约翰、与肯德基朝相辉映的必胜客，门面饭店未名楼，老字号东来顺、郭林、吉野家等等。往颐和园走就是那传说中的顺风。有一个美国帅哥开的鸟巢很不错，皮萨好吃，老板帅，还有一条优秀的狗。

五道口有一些酒吧，13club，西门外在遥远的地方有一个安静的酒吧，颇远。。。。

详情请见未名BBS-FOOD版

## 二、休闲的圈——KTV、商场、超市、小商品市场总有一个你喜欢

### 1、我为歌狂——沉醉KTV

分散在北大周围的k歌之处也有不少经典，曾经的斯卡拉，依旧辉煌，新星17miles已经成为广告人的聚集地，某

羞涩男说：“没来17miles唱过歌的广告人就不是真正的广告人。”在这里，你会看到各种熟悉的面孔。男男女女、老老少少、三三两两沉醉在这里。乐圣、麦乐迪也会经常出没我们的人，开发新领地的任务是艰巨的，获得优惠券的机会是难得的，我们一定要抓住时机！！！！

2、我是购物狂——虽然不厚道，但是，我们就是只看不买

钱是有限的，购物的欲望是无限的，要把有限的money分配到无限的好东西上去，这是需要技巧和克制的。周边的大型商场不少，双安、当代、华宇、安贞华联、燕莎，这些商场俨然不能成为我们最经常的选择，但是，偶尔去试试香水、看看化妆品还是不错滴，而且一定关注打折信息，一定注意，北京已经不仅仅是返券儿了！！！！西单商圈也分布着各种常年打折的商场。另外，动物园有一家商品折扣店，可以不失时机地造访以下。五道口易初莲花里面有nike的折扣店。

我们经常买衣服的地方很简单，家乐福里only、vm、belle等品牌店，鞋店，运动品牌也有，不过折扣少而且货不齐。化妆品店也有不少专柜，同样折扣少。另外，还有五道口易初莲花超市里的品牌店、化妆品店。另外，不得不指出的是，我院大名鼎鼎的豌豆公主刘德寰老师对于女装品牌和商场折扣研究过于透彻，可以电话咨询（咨询时请勿透露作者本人信息，以免被打）。五道口街边小店过于不厚道，价格贵还不能砍价，实在看不下去，所以我们已经转战五道口服装市场了，那里东西很便宜，环境不是很好，但是，与之相比银子更重要。服装市场门口的小吃，尤其是臭豆腐味道霸道。另外，就是那传说中的动物园，过于大，直到现在也没逛完，而且有些远，衣服种类颇多，你得非常仔细地挑选才可以，五道口就稍好一

些，不会那么费力。

女孩子总是喜欢买一些杂七杂八的可爱的小东西，除了五道口、动物园、天成也是个好选择，小商品种类丰富，价格便宜。门口的小吃也不错，曾经一度沉迷于门口的串串。然后就发生了悲剧。。。T.T

那悲剧就是，爱上了串串，每晚出现在繁华的北京大学南门，几个姑娘围着串串摊儿，吃呀吃呀，最终，发生了悲剧，三人一起的悲剧，减肥吧！！！！

### 3、生活用品购买指南

当然指的是超市，经常出现在嘴边的就是博实、物美。可是，这两个店就是近一些，价格颇贵，你会发现校园暴利这一血的事实！！！！所以，我们就要去家乐福、易初莲花、中关村物美大卖场，易初莲花在五道口、清华东门，之前会看到比较小的超市发；家乐福在海龙南边，很好找，顺着中关村大街朝南走，一路可见物美大卖场、家乐福，往左看就是超市发。除了这些，还有几家屈臣氏：中关村图书大厦底层、易初莲花旁边，家乐福大卖场楼上都有屈臣氏，规模不一，但一定会满足你的需要。

西苑早市是打击学校暴利的秘密武器，水贵蔬菜很便宜，例如衣架、脸盆、水壶等都可以保证质量，价格极为便宜，尤其是自行车锁。在小西门随便找个车，跳上去，两站，颐和园东口下，向西走，过了顺峰，就是了。水果便宜也还是要砍价的，之所以说是早市，不是早上的市场，而是说开的早的市场，所以，不要有压力觉得自己起不来，而且，下午的水果也会便宜很多，鲜花也是。晚上，东门外、南门外、小西门外都有非法水果摊，水果价格适中，但是安全不能保证，缺斤少两是一定的，会有假

钞，所以，还是要小心，现在南门外的小区里的水果摊还是比较校内便宜，冰镇西瓜0.85元，学校要一块，而且大多数都不是冰镇的，多出去走走，吃好吃的西瓜吧。

对了，晚上，除了久负盛名的西门鸡翅，还有南门外的烤串和串串，如果你找了个清华的gg，那么恭喜你，你有口福了，可以在清华混吃混喝，混生活。那里也一定有不少好吃的。这是我自己yy的。

看电影的话推荐讲堂，便宜。外面的影院华兴、海淀剧院、五道口都贵。买书当然是各种图书大厦。南门外的风入松、物美地下的博雅堂，周末的文化市场。

北大周围可以玩儿的地方不是很多，圆明园、颐和园、动物园，没有什么特色。可以去香山、百望山去爬山，还不错。

北大的交通还算方便，各个门外都有公交车站，四通八达，具体我也不太知道，万能的332，飞快地320，回家的394，运通各线路。习惯作地铁，从五道口做城铁，关键是不用等车，再慢也在走呀。现在我们坐车已经只需要两毛钱了，所以，来了一定要办一张学生公交卡!!! 一定!!!

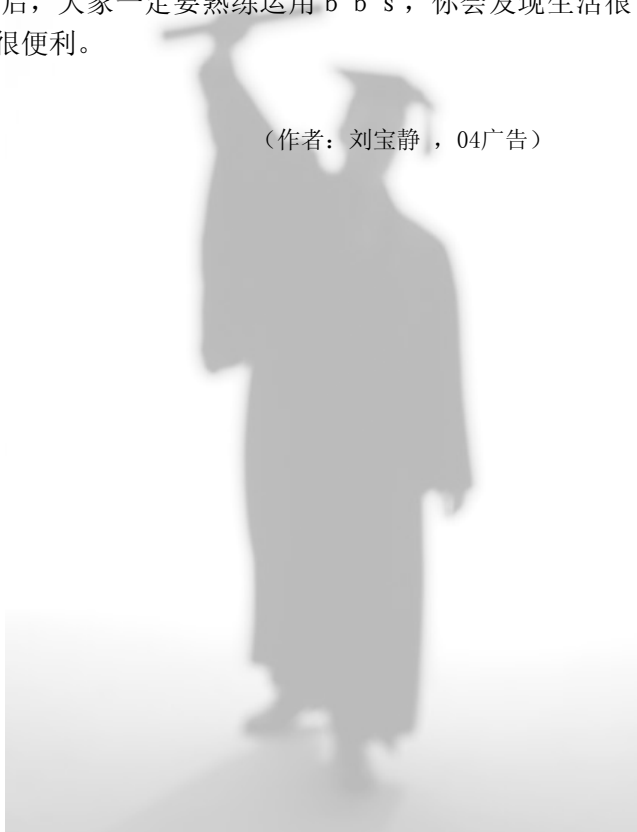
### 三、BBS的力量

所有这些信息，你都可以在未名BBS相关版面找到具体信息，吃——f o o d，购物——s h o p p i n g，唱歌——卡 拉 o k，健身版面，b e a u t y版会有个大牛人给你推荐化妆品、服饰搭配等等、二手市场可以买到优惠券，二手物品，有一些东西没必要用新的，这样就能省不少钱。三角地信息极其发达，实在不成，吼一声，一定会有人告诉你的。不知道怎么坐车，可以上交通

版。减肥有 l f 版。校内网络购物两大门板——商务代理版和团购版。代理版有个化妆品、生活用品、食品等代理，价格比专柜便宜，正品与否自己判断。还有一些代理是因为该物品购买即不方便，所以自行决定，言论自由，我不负责任。团购版是那样的热火朝天，团购各种东西，看了就知道，发现，物质极大丰富，欲望没有止境。化妆品、食物、家居用品、体育用品你能想到的都可以团购。不如小试一把。

最后，大家一定要熟练运用 b b s ，你会发现生活很简单，很便利。

（作者：刘宝静，04广告）



# 北京气候保健小贴士

## 一、北京的天气很干燥，要注意保湿



秋天：1、多喝水当然是最天然的保湿方法。

2、每次在洗脸后的30秒到2分钟内拍上化妆水，能使皮肤内的含水量瞬间提高。

冬天：1、要选择水溶性的洁面品，并减少洗面次数。

2、按摩还有助血液循环，而且这类产品的滋养成分大，可以每周进行一到两次简单按摩，别忘了也要进行面膜护理。

## 二、秋天感冒高发期要预防感冒哦

1. 多参加体育锻炼。有规律、长期的适度体育锻炼能够增强身体的抵抗力。



2. 保证充足的睡眠。睡眠不良和免疫系统功能降低有关。因此，要保证每天能有充足的睡眠，使人体机能很好地抵抗流感病毒。

3. 保证房间通风，尽量不要去人多拥挤不透气的地方。

4. 保持良好的个人卫生，养成勤洗手的好习惯。



5. 多食润肺、清燥的食品，如淡茶、绿豆汤、多种药粥、

鱼肉禽蛋、海带、紫菜、梨等等。



### 三、冬季保健注意多

1、进入冬季，不少人开始感觉到呼吸有压力或者感冒次数增多，还有人出现了嗜睡、反应力迟钝等现象。固然跟换季的时候人们对外界的反应有关，但另一个最重要的原因



就是由于气温降低，人们呆在封闭空间里的时间增加，氧气供给不足造成的。因此，应增加室外活动的机会，到室外进行适当的体育锻炼，这样既可以补充到大自然中的氧份，还可以增加自身的体质抵抗各种疾病的发生，可谓一举两得。

得。

2、冬季锻炼也应注意：锻炼前务必要预热，尤其上腹要注意保暖。锻炼后不要立刻休息，可以适当做一些简单，低强度的活动，作为缓冲，使肌肉充分放松。

3、冬季保暖重点注意头、胸、脚；要根据气候的变化适当增减衣服；患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的病人更要注意防寒保暖，身体不舒服应该主动到医院检查，通过中医的调理预防疾病的发生；戴顶帽子，配条围脖，穿双保暖鞋，不失为防寒的最佳选择。

4、冬季保暖需注意细节。例如冬季，嘴唇容易发干、裂口。有人认为常用舌头舔嘴唇可防止干裂，但水分蒸发以后，嘴唇就会更加干燥，更易发生口干和裂口。围巾当口罩用大围巾连头带嘴一起包上，不仅会造成呼



吸不畅，而且会将围巾上的细菌吸入口中。尤其是过敏体质者，吸入羊毛等有机纤维后，很易诱发哮喘。闭门窗冬季密闭门窗虽然可以保暖，但更容易造成室内通风不良，二氧化碳等有害气体骤增，室内空气污染加剧，严重影响人体健康。因此，应定时开窗换气，保持室内空气新鲜。

5、冬季夜晚睡觉，为了避寒，很多人喜欢蒙头盖脸缩进被窝里睡。其实被窝里气流不畅，氧气有限，加上空气混浊，从而使大量的有害物吸入体内。不少人第二天醒来感到头晕、脑胀、胸闷、恶心，原因即在此。所以睡觉时一定要将头、脸露在外面，儿童尤应如此。



## 07—08学年新闻与传播学院团委报名表

姓名		性别		手机号	
生日		星座		QQ	
年级		铁通		生源地	
e-mail				MSN	
所获奖励					
工作经历					
特长, 兴趣					
想加入的部门(暂定, 可多选)	<p>组织部 (负责学院团的各项组织工作, 同时负责与校团委沟通交流)</p> <p>秘书处 (相当于团委的内务总管, 协助书记安排日常事务)</p> <p>宣传部 (承担学院团委的文化建设、形象宣传重任)</p> <p>文体实践部 (负责挑战杯、创业大赛等学术实践活动及文体活动)</p> <p>其他……</p>				
对团委的建议和意见					

新闻传播 薪火相传 传播无限

新闻传播 薪火相传 传播无限

## 07—08学年新闻与传播学院学生会报名表

姓名		性别		手机号	
生日		星座		QQ	
年级		铁通		生源地	
e-mail					
所获奖励					
工作经历					
特 长，兴 趣					
想加入的 部 门（暂 定，可 多 选）	<p>组织部（主要负责内联，和学生会内部比较熟，锻炼交流沟通能力）</p> <p>信息中心（掌握短信平台，将学院信息与同学们之间良好沟通，小信使）</p> <p>外联部（掌握学生会经济命脉，严重锻炼个人社交能力和嘴皮子功能）</p> <p>宣传部（我们的活动怎么对外推出？锻炼个人写作及沟通理解能力）</p> <p>文体部（著名的一二·九、运动会、联欢会，各式各样好玩的活动主办）</p>				
对学生会的 建议和 意见					

新闻传播 薪火相传 传播无限

新闻传播 薪火相传 传播无限