

JOIN 学生素养养成论坛

活动手册



东南大学交通学院学生会

JOIN 学生素养养成论坛 活动手册

目录 contents

| | |
|----------------------|----|
| 论坛简介 | 1 |
| 论坛时间安排 | 2 |
| 陶涛：我的志愿我的梦 | 3 |
| 杨轩铭：理想主义者说 | 4 |
| 周骁玮：回望大学，知停而行 | 5 |
| 王鹏飞：站在毕业的当口 | 6 |
| 罗磊：保研政策解读 | 7 |
| 董夏鑫：大学生课外研学 | 8 |
| 罗斯达：出国流程与准备工作 | 9 |
| 陈奕辛：高数学习指导 | 10 |
| 童巨声：C++ 学习指导 | 11 |
| 吴运腾：CAD 工程制图学习指导 | 12 |
| 熊喆：PPT 整体设计与动画初步 | 13 |
| 李冰：片片什么的是需要修的 | 14 |
| 张翔飞：走进 AE 世界 | 15 |
| 郭晋林：大学阶段可能出现的心理问题与应对 | 16 |
| 张浩田：合宜的位置 | 17 |

论坛简介

JOIN 素养论坛是交通学院“干部培训班”的延续，旨在提高学生的综合素养，提供给学生展示自我的平台，锻炼每一个学生自主学习和与人交流的能力，培养每一个学生成为全面发展的人才。

其主要内容分为“基础学习”、“我的大学”、“实用技巧”和“自我塑造”四大板块。同学们可以根据自己的兴趣和需要选择相应的会场，听取自己感兴趣的内容。同时，每个会场有人数上限，以保证听众可以和发言人进行面对面的沟通交流。

论坛时间安排

我的大学：11月28日（周五 19:00~22:00）

我的志愿我的梦（陶涛）

理想主义者说（杨轩铭）

回望大学，知停而行（周骁玮）

站在毕业的当口（王鹏飞）

基础学习：12月3日（周三 18:45~20:40）

保研政策解读（罗磊）

大学生课外研学（董夏鑫）

出国流程及准备工作（罗斯达）

（ 21:10~22:30 ）

高数学习指导（陈奕辛）

C++ 学习指导（童巨声）

CAD 学习指导（吴运腾）

实用技巧：12月5日（周五 18:45~21:10）

PPT 整体设计与动画初步（熊喆）

片片什么的是需要修的（李冰）

走进 AE 世界（张翔飞）

自我塑造：12月12日（周五 18:45~21:10）

大学阶段可能出现的心理问题与应对（郭晋林）

合宜的位置（张浩田）

地点：详见各场宣传海报

每周在宿舍宣传栏以及人人平台上会有具体主题及相应时

间地点的通知

请多多关注！



陶涛：我的志愿我的梦

个人简介：

陶涛 交通学院第十四届学生会主席

东南大学交通运输规划与管理专业读硕士。在校期间组织“流光·艺采”JOIN 艺术团汇报演出、“爱·春蕾”西部女童助学系列活动、交通学院运动会等文体活动。获得东南大学优秀学生干部、优秀团干等荣誉称号。2012.8-2013.7 前往江西共青城西湖小学支教一年，担任一年级4班的班主任并兼任数学老师，工作期间获得西湖小学“优秀班主任”称号。南京亚青会和青奥会期间担任 NOC 助理，获得了 NOC 助理之星、明星志愿者、江苏最美青奥志愿者。等荣誉称号。

主讲内容：

相信很多人都有着成为一名志愿者的梦想，可能你并没有亲身经历过志愿活动的过程，亦或是你并不了解如何成为一名志愿者。今天，我把我的故事讲给你们听，想了解志愿活动中难忘的点点滴滴吗？想知道怎样参与志愿活动吗？一切尽在陶涛的故事里。

杨轩铭：理想主义者说

个人简介：

杨轩铭

交通学院第十五届学生会主席，“轩铭奖学金”设立者，“东南大学最具影响力毕业生”。

现供职中海集团旗下上市公司远东环球集团人力资源主任



主讲内容：

【急！在线等！追加人品值 50】请帮帮我，有一个理想主义者妄想改变世界，请问如何治疗？医生说是“自虐倾向患者”

病症如下：学生会主席、校团委组织部组长、JOIN 话剧团主演、最得瑟旅游代理、智联招聘校园大使、“启明星”公益项目成员、校级优秀毕业设计、中交一公院奖学金、结构大赛一等奖、做过主持、写过剧本、改过串词、监制视频 N 条。

病因：理想主义泛滥

病人自白：

不知什么时候起，忠厚老实成了贬义词。不知什么时候起，幼儿园小孩子的志向不是科学家、工程师而是煤老板。不知什么时候起，拥有梦想会被嘲笑，改变世界被认为痴人说梦。世界无论如何混乱肮脏，坚定的理想主义者也能胜出。请听我讲〈理想主义者说〉



周骁玮：回望大学，知停而行

个人简介：

周骁玮，交通学院第十六届学生会主席，首批南门商业街创业者，现供职于龙湖地产。

主讲内容：

人都有后知后觉的惰性，失去了才懂得珍惜。前辈都说，大学时光是一个人最美好的年华，要自己做想做的事情。或许，缺憾是她不可缺少的一部分，能让人停下来，再前行。我叫周骁玮，是东南大学交通学院的毕业生，过了美好的年华，也过着期许的当下，还做着回到校园的白日梦。知停而行，有些话想对你们说，也是对那个自己说。



王鹏飞：站在毕业的当口

个人简介：

王鹏飞，
交通学院第十七届学生会主席
现为交通工程茅以升班大四本科生。

主讲内容：

大学读到现在这个阶段，有些记忆已经慢慢远去，但三年多的收获和感动见证了我不断蜕变和强大。我愿意和你们分享我的点滴和感悟；我希望你们能拥有比我更丰盛的大学。



罗磊：保研政策解读

个人简介：

交通学院 11 级辅导员、
交通学院团委书记

主题简介：

每年的保研政策都牵扯着广大学子的心，今年的保研政策又有新的改动，你了解吗？你知道具备什么样的条件才能保研吗？你了解保研的注意事项吗？作为交院大四的辅导员，我将通过这次讲座为大家解读国家最新保研政策及第一年运行状况，为对保研政策存在疑惑的同学指点迷津。

董夏鑫：

大学生课外研学

个人简介：

董夏鑫，12 级道桥茅班。现任东南大学 Wonderful Years 交通科技课外研学俱乐部主席，组织十余支交院 13 级本科生团队参与大学生科研，并亲身经历校 SRTP 计划、大学生国家科研创新计划、交科赛、挑战杯等诸多学科竞赛及科研训练。

格言：

给自己一段值得回忆的岁月。



主讲内容：

- 1、校 SRTP 计划、“省创”及“国创”等科研计划常识；
- 2、“交科赛”、“挑战杯”及“结构体竞赛”等相关竞赛介绍；
- 3、本科期间参与科研计划或竞赛的相关建议与推荐；
- 4、东南大学 Wonderful Years 交通科技课外研学俱乐部介绍；

看似神秘的 SRTP、课外研学，让我为你一一解读。



罗斯达：出国流程与准备工作

个人简介：

罗斯达，湖北武汉人，交通工程专业大四学生。

绩点 4.157，保研综合专业排名第一。

大学曾获 2014 年宝钢教育优秀奖奖学金

2014 美国大学生数学建模竞赛二等奖

热爱学术，喜欢挖掘新的思想方法，不拘泥于课本知识；热爱运动，乒乓球、羽毛球是我的最爱，对汉纸们喜欢的篮球、足球一窍不通。特别喜欢棋类，围棋是我的绝技，五子棋、中国象棋、国际象棋是我的业余爱好。

主讲内容：

本次交流，首先想要和大家分享的是，出国读 PhD 究竟意味着什么，特别是留美攻读 PhD；其次，作为非专业留学中介人员，尽管无法跟大家分享出国攻读 master 生活的相关经验，但可以就申请 PhD 或者 master 之前的准备工作，向大家做个完整介绍：GPA，雅思（或托福，GRE），学术论文，专利，学科竞赛等等；最后，出国申请到底是什么流程？需要准备哪些材料？PS, CV, RL..... 看似高大上的名词，将会在这里被逐一破解。

陈奕辛：高数学习指导



个人简介：

我是陈奕辛，来自13级道桥茅以升班。大一上下学期获得三项课程奖，是个根正苗红的好学长。本次素养论坛为大家讲解关于高数的学习方法。平时我是个幽默风趣的好学长，不过在学习研究上，我是很严谨的，做学术型的东西嘛粗心了写错了就会要死要死的。希望通过素养论坛这个平台能让你们有所收获。

主讲内容：

关于高数，我有三个方面要讲，一是课上的态度以及执行方法。其二是课余的时间的分配。最后是关于考试前的复习方法。我将从我个人的角度，结合我的个人经历，为你们揭开高数的神秘面纱，帮助大家提升自己的高数成绩。



童巨声： C++ 学习指导

个人简介：

童巨声，13 级道路桥梁茅以升班成员。

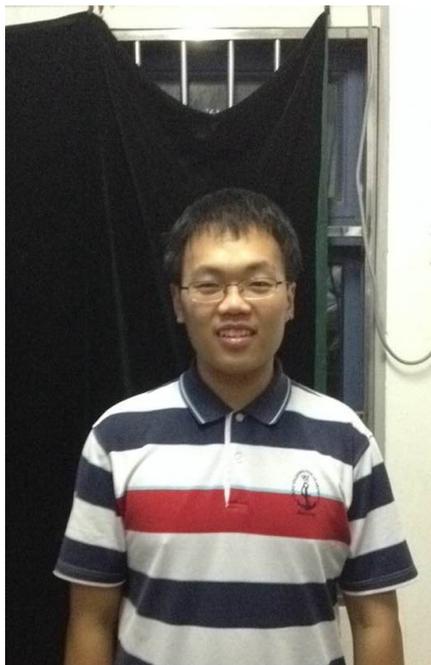
曾获苏博特奖学金，大一 C++ 两学期均满绩。

我是一个对生活学习比较随性的人，不喜欢拘束，讨厌繁琐的死记硬背，喜欢逻辑性较强的理论与计算。

主讲内容：

进入大学后，很多同学接触到 C++ 这门学科，感到茫然不知所措，无从下手。这次讲座中，结合 c++ 这门逻辑性语言的学科特点，我将带领大家简要梳理一下 C++ 的知识结构、深入浅出地介绍 C++ 这门学科的学习方法。根据同学们的问题和要求，结合自己的学习感悟，帮助各位大一同学更好地理解并接受 C++ 这门学科，并取得理想的考试成绩。12 月 3 日，将给大家带来关于 C++ 这门课学习方法的介绍。关于如何记住众多的知识点，如何调试程序的心得，届时将毫无保留的向大家介绍。

吴运腾：CAD 学习指导



个人简介：

吴运腾，13 级交通工程茅以升班。大一上下学期均列年级前十名。大一学年获 4 项课程奖和“交通设计院院奖学金”。代表学院参加过大力杯拔河、腾蛟杯辩论赛等校级活动。

我觉得自己有些愚笨，但我相信“勤”能补“拙”。大一我常和舍友在自习室学习到 11:00，当天的作业争取当天完成。正是如此，才让我收获了这份成绩。

坚持和梦想，是让我一直坚持锻炼的动力，我从踏入大学门槛时，就给自己定了减肥的目标，也许正是对美好健康身材的渴望，让我能够一直坚持下去。

主讲内容：

本次学习指导我将介绍一下自己学习 CAD 的一些心得体会以及一些自己认为比较实用的方法，同时想与你们分享自己的一些学习方法心得以及学习习惯的养成，希望你们能够更好地理解这门学科，取得理想的成绩。

熊喆：

PPT 整体设计与动画初步



个人简介：

熊喆，东南大学交通学院 2013 级道桥专业，人称“PPT 小王子”。参与了交通学院首届“舞所不在”舞蹈大赛全部系列 PPT 制作；文教御用 PPT 设计师，在文化素质教育中心的内部活动中也完成了众多优秀 PPT 的制作。在 10 月中旬，东南大学校党委副书记兼副校长刘波去到美国参加郭秉文先生研讨会的 PPT 也由熊喆同学完成。其 PPT 风格多样，有整体设计感，动画效果也颇为绚丽。

主讲内容：

还在担心你的 PPT 展示拿不出手，枯燥无味吗？还在感叹别人的 PPT 华丽到没朋友吗？在这里，我将结合实例讲授 PPT 的整体设计方案，包括排版配色布局等等以及 PPT 中的自定义动画，教你玩转 Powerpoint，做最酷炫的 PPT！

李冰：片片什么的是需要修的



个人简介：

李冰，11级测绘专业。极道设计（工作室）室长兼首席设计师，前任 JOIN 艺术团理事长。参与过校内外各种活动的平面设计工作。

主讲内容：

还在用美图秀秀处理照片吗？还在为自己的 P 图技术感到担忧吗？还在羡慕大神们的神后期吗？片片什么的是需要修的！通过素养论坛了解基于 Photoshop 与 Lightroom 软件的照片后期处理的简介，掌握基础方法，你也可以是别人眼中的大神。

张翔飞： 走进 AE 世界



个人简介：

我是张翔飞，现就读道路与铁道工程研究生一年级。大学期间曾在交通学院学生会科技部（现影像传媒部）担任副部长等职务，多次参与制作交通学院新老生联欢、激情四射、荟萃艺堂等多个大型活动开场视频，积累了一定的经验，对视频制作略有心得，主要使用软件为 After effects 和 3Ds Max，很荣幸参加这次活动，非常乐意与大家交流。

主讲内容：

想成为一名技术宅么？还在拍完视频后却对剪辑美化束手无策么？那么，来素养论坛，感受这一场关于技术的盛宴，AE 的基础简介以及 AE 模板的运用，倾情奉献，不要错过！



郭晋林：大学阶段可能出现的心理问题与应对

个人简介：

东南大学心理健康中心老师、副教授

中国注册心理师

江苏省心理学会理事

中国大学生心理咨询专业委员会委员

江苏省心理学会大学生心理专业委员会副主任委员

江苏省心理学会心理咨询专业委员会委员

江苏省教育厅大学生心理健康教育专家指导委员会委员

主讲内容：

每个人都有美好的理想与愿景，而要实现自己的理想与愿景，在一定程度上取决于自身的心态。了解大学阶段面临的挑战与机遇，积极应对可能出现的心理困惑，通过认识自我，明确目标，优化关系，提升积极情绪的力量，有积极健康的心态是拥有快乐与充实的大学生活，更是扬帆远航实现成就的基点。良好的心态即是成功的一半！

张浩田： 合宜的位置

个人简介：

张浩田
艺术学院学生会主席，
维秀广告部经理。

关于自己，我想用五句话
做个自我介绍。

我叫张浩田
九四年二月二十二号生人
加上前面三句
我介绍完了。



主讲内容：

为什么人之为人？关于礼仪，关于时尚，关于艺术，关于这个乱七八糟的世界，我们又如何变得高贵？我将从我自己的角度，在传统文化的基础上与你们进行关于礼仪以及合宜的艺术观、时尚观的形成的探讨，在纷杂的世界中找到自己合宜的位置。

东南大学交通学院学生会



主办单位：团委组织部

手册设计：新闻传媒部