

本科生院新生适应指南

(学长学姐心得体会版)

主编 祝伊璠 何诗怡 舒慧

目录

序：致 New CQUers
Part 1 迎新那些事儿
1 防诈骗！防诈骗！防诈骗！
2 初次进入宿舍
3 虎溪校区概述
4 食堂介绍
5 迎新的这两天，别让自己闲着
Part 2 军训生存指南
1 准备军训
2 不痛不痒的前 7 天
3 本科生院“抢课”指南
4 后 14 天的魔鬼式训练
Part 3 国庆节前（时间差）
1 如何不迷路
2 学会看课表
3 如何给任课老师一个好印象
4 校园很大，没事多去图书馆
Part 4 期中考试
1 如何高效备考
2 停一停，想想前面的路该怎么走
Part 5 死亡期末考试周
1 没事多上自习
2 重大绩点计算方法
致谢

序：致 New CQUers

2022 年的学弟学妹们，恭喜你越过重峦叠嶂、跨过艰难险阻，来到这个 8D 梦幻城市中最好的大学——重庆大学。

你辛苦了！

这里是一份属于你的《葵花宝典》。

记得在我收到录取通知书但还没来报道的时候，我们的辅导员给我们发了一个比较完备的新生指南。我对这个指南的印象十分深刻，但是该指南有很多需要完善的地方，于是心里有重新写一个新生指南的打算，恰逢近期忙碌风波已经散去，忙里偷闲时刻便有兴致敲击键盘，写上两句。

这不仅是我对重大的热爱，而且还是我对自己在重大十个月以来的学习生活的回忆和追溯。

世界上本就有很多事，看来仿佛是巧合，其实你若仔细去想一想，就会发觉那其中一定早已种下了“前因”。

上面这句话可以代表我在重大的历程，我的重大之旅是无数个机缘巧合将我指引到这里的。我参加的是 2021 年河南高考，全国乙卷，考了 637 分，正好压着重大的最低录取分数线，圆了我的 985 梦想。我想你们中也有很多人和我是一样经历，经历了千军万马过独木桥的惨烈战争，最终站起来了！

这里面收录了很多我当时走过很多弯路才得到的伟大真理，也有一些我们作为本科生院第一届 er 的建议和想法，仅供参考。

再次恭喜你能够成为 CQU 的一员，放飞吧，在大学的自由包容中放飞理想；奋斗吧，在知识的博大精深中驰骋疆场！

是为序。

祝伊璠

2022 年 5 月 4 日

于黄昏中的虎溪图书馆

Part 1 迎新那些事儿

迎新，是你和重大的初次邂逅，当然不能随便应付，好的开始是成功的一半。在短短的几天内对重大有初步的了解，有助于你在以后的学习生活中事半功倍。

1 防诈骗！防诈骗！防诈骗！

慧姐说，你们这个时候身上都装满了七大姑八大姨给的升学红包，这个事情骗子也知道，所以为了避免骗子白嫖，大家要守护好自己的钱包。

所谓兼职刷单前先问问自己，动动手就能赚钱的好事，为啥能轮到你？

网恋前先问问自己，人靓声声甜的小姐姐，温柔帅气又多金的小哥哥，为啥还需要网恋？

收到所谓官方逮捕令或信息时问问自己，抓人还要提前通知，警察是不是觉得自己太闲，怕坏人跑路跑得不够快？

裸聊前先问问自己，自己的身材值不值得美女和你“坦诚相见”？

点击陌生连接前先问问自己，查信息就查信息，为啥要下载一堆东西？

网贷前先问问自己，无抵押还免息，对方为啥不直接送钱给你？

理财前先问问自己，战无不胜的投资大师，为啥要苦口婆心的帮助非亲非故的你？

给领导或者老师转账之前先问问自己，用自己的微信公然收受巨额资金，领导是不是嫌自己官儿干的太久了？

当然，现在这个阶段，所有以“学长”“学姐”身份，像大家推销被子等物品的，一律不要买。一是有可能是诈骗，二是很多物品其实并不需要，等到校以后，了解情况后，再根据需要情况购买。办校园卡，请认准梅六楼下获得学校认证的官方营业厅（校内）办理，如果暑期确实有优惠，可以先了解再考虑要不要办。另外，所有涉及钱财的事，建议一定要和辅导员老师核实情况，谨防诈骗！

2. 如果收到任何以学校名义发来的邮件，短信，建议均不要点开。特别是链接！此类邮件或者信息大都是诈骗信息。学校不会以邮件形式给大家发通知的。本科生院的重要通知一定是辅导员通过正规的官方QQ群进行通告的。这个阶段，一些不法分子，会利用大家什么都不懂，以学校名义或者“助学金”、“奖学金”、“完善个人教务系统信息”等名义实施诈骗。大家务必提高警惕：

- (1) 不明链接不要点；
- (2) 索要验证码坚决不给；
- (3) 操作银行卡一律不做；

(4) 涉及钱财，向辅导员求证。

3.更多防诈骗提示详见《新生入学手册》——新生入学安全提示。

1 初次进入宿舍

清晨，你迎着第一缕阳光，第一次进入了重大的校园，你拉着旅行箱，仿佛一切都是重新开始。

你摸索到了宿舍，排队找宿管阿姨签到，如果你是第一个到宿舍的，可以在领到自己宿舍的钥匙的时候掏 10 块钱押金来换一个空调遥控器，阿姨会给你收据，应该是可以退款的，但可惜我的押金条已经找不到了。（物业阿姨净赚我 10 块，你说气不气人，2 杯蜜雪冰城冰柠檬水没有了。）

你进到自己的宿舍，找到自己的床位。我们当时是进门左手是 1 床，顺时针依次是 2, 3, 4 床（图 1-1）。



图 1-1 床位编号示意图

桌子上放着的是军训需要用到的被单和床单（图 1-1 床位编号示意图中没有），在军训的时候需要使用，但是以后可以更换自己的被子和床单。（建议大家准备一个空调被，此处不解释）

你可以把自己的东西先简单的放在桌子上，因为现在还很凉快，最好先把报道的程序做完。

毕竟重庆九月份的太阳还是很要命的，如果不信，军训那几天就会感受到了。（防晒霜建议买好点，不然又粘人又辣眼睛，不要问我为什么知道）

2 虎溪校区概述

虎溪校区很大，要想短时间内了解虎溪校区的大致构造，就需要对地图十分熟悉，对校区内的“卡卡角角”了如指掌，你就是导游！

1.2.1 虎溪校区鸟瞰图

这是虎溪校区的鸟瞰图（图 1-2）：



图 1-2 虎溪校区鸟瞰图

你可以找到一些参照物，这样记路线会特别快，比如找到吃饭的地方“第一食堂”就拿它当作一个中介，向周围发散。如果迷路了就找第一食堂，可以通过这个来大致参考你的相对位置。

尤其需要注意一些特别的建筑物：第一教学楼、图书馆、综合楼、艺术楼，这些是你将来经常要到访的地方。

1.2.2 “小白”

校园游览车，又叫“小白”，它是连接虎溪校区南北的一个重要交通方式。“小白”的行动路线基本固定，除了上课高峰期会“抄近道”之外，其他都是“兰园——图书馆背面——第二实验楼（东门）——第一教学楼——北门——第一食堂——快递点——竹园——松园——综合楼——第一教学楼——•••——兰园”（图 1-3），一次 1 块钱，很便宜，很方便。



图 1-3 “小白”路线和沿线停车点（途中红色线路是从兰园向北运行，蓝色反之；星号标记为停车点）

1.2.3 山路

虎溪校区中间有一部分山路，通过爬山路，可以减少南北通勤时间，但是作为新生，身处“虎溪一环”梅园的你们基本用不上，大家可以在闲暇时间自行探索。

但需特别提醒的一点是，山上有蛇，请格外小心。（蛇尤其喜欢攻击晚上上山谈恋爱的情侣，也不要问我为啥知道，我就是知道，对，我就是牛）。

3 食堂介绍

民以食为天，虎溪校区的食堂我愿称之为“重庆高校食堂天花板”。

提示：食堂的档口每个学期都在变化，文中的档口截止 2022 年 5 月 4 日，若有出入请妥善看待。

1.3.1 第一食堂

第一食堂分为两层，一层东厅有很多好吃的：抄手、烤盘饭、干锅、港式烧腊等等，但需注意的是，他们大多数是叫号经营，而不是排队取餐，所以你看到有一些同学站在档口玩手机，很有可能是他们在等自己的号，不必谦让。点完饭之后，等叫到你的号时就可以去取餐了，不要让阿姨们叫你叫太久了哟！

筷子和勺子在中央的餐柜里都有，那就大快朵颐吧。

吃完之后记得将餐具送到回收处的传送带上，切记将固体垃圾分开回收。餐巾纸要单独扔进垃圾桶内，筷子要放进筷子篓内。

1.3.2 第二食堂

第二食堂位于松园附近，也有好多好吃的，最顶层有一家杨国福麻辣烫，就是外面的那个杨国福，楼底下有一家蜜雪冰城，旁边是超市。我们辅导员（慧姐）说顶层的小炒是虎溪食堂的天花板，我没去过。她还说一楼的水饺也很赞，经常看她买回去给她小孩（涂涂），我为啥知道，因为我作为985高校的学生，曾经帮助过这位4岁的幼儿园小班同学做过家庭作业，是的，家庭作业，而且不止我一个帮手。

慧姐说二食堂有很多好吃的，由于本人先前在二食堂就餐的机会很少，这里就简单写了，有想探索的学弟学妹们请自行探索！

1.3.3 第三食堂

第三食堂在兰园附近，是四个食堂里品质较低的一家（大家都这么认为），一楼有麻辣烫、麻辣香锅、重庆小面、大众餐；二楼有一家螺蛳粉，可能这就是它“臭名昭著”的原因吧，三楼有面条和饺子，味道也很不错。（悄悄说，网评3食堂真的一般，但是我没啥感觉）

1.3.4 第四食堂（清真食堂）

具有一些宗教信仰或者少数民族的同学可以在这里就餐，第四食堂在第一食堂的后面，一栋楼的一层，那里有拉条子、饺子、拌饭和拌面，货真价实，分量相当足。

注意的一点是，第四食堂的餐具回收处在点餐的房间对面的房间里。

4 迎新的这两天，别让自己闲着

1.4.1 电话卡，办还是不办？

首先要说一点，校园网的账号是学号，跟任何运营商的手机号都没有关系。如果你从家里带来的电话卡是大流量（200G以上全国流量，注意外省流量在重庆不一定能用）且不限速的卡，那么你已经可以跳过办校园卡这个步骤了。如果是已经有一张绑定了银行卡的手机卡且手机不支持双卡的，也没办法使用校园卡，那可以直接找学校用学号申请开通校园宽带就可以。

如果你目前还没有手机卡，或者只有一张几十G流量的卡，建议办一张校园卡，因为它目前是较为划算的一种卡。并且在重庆拥有一张本地的卡当然会有一些便利。

今年三家运营商的套餐基本上是差不多的，但在一些特定地方有差异。具体

每家如下：

①电信：

月租 59 元/月，含全国通用流量 20G+全国定向流量 30G+校园流量 240G+300 分钟通话+校园网，校园网包含有线宽带和 wifi，均可使用。记得开卡之后要往卡里充 100 元左右（两个月），否则没网。

本人就是在军训一个星期之后才发现自己的校园卡一直处于欠费状态，有点费钱。

②移动：

41 元全能王套餐：主卡 291G 流量+300 分钟通话时间+网卡 100G 流量。网卡京东售价 190+，营业厅售价 50 元，还是比较划算，能满足普通日常使用。

开卡时预存 50，购买网卡时交 50，以后网卡不用时返还 20 元。网卡故障包换。

③联通：

29 元沃派套餐：主卡 290G 流量+300 分钟通话时间+副卡 100G，但是网卡需要网上自行购买，网卡网上售价 200 左右。网卡使用与移动相同。套餐另外，每个月赠送视频会员。

开卡预存 150 到账 50，没有什么突出优点，不做强烈推荐。

提醒：注意甄别外校销售人员，谨防上当受骗。

由于三大运营商的套餐不固定，存在更改套餐内容的可能，上述数据仅供参考，以运营商实际为准，具体办理哪家校园卡，请自行决定。

以上信息来源于运营商宣传和 21 级某位不愿透露姓名的学姐提供，综合汇总，在此鸣谢该学姐。

1.4.2 自行车，买还是不买？

以下是本人对大一学生一整年的建议。

如果你的财力雄厚，那就冲。上课、吃饭、步道乐跑很方便的，但是还得深思熟虑一下，它会不会在棚子里吃灰。

如果你没有这个需求，也可以不用买，毕竟这个只会让你在通勤的体验上锦上添花，也不会带来什么实质上的意义。

如果你大二要搬宿舍，而且还是一直在虎溪校区学习四年的话，可以买一辆自行车，尤其是住在大二搬去松七的“孤儿”（没错，说的就是我），那就冲吧！

1.4.3 教材在哪里？

与高中截然不同的是，大学不强迫购买课本（但是我和我同学的感受是还是要有关书和习题集，不然你读什么书，书都没有，读个寂寞啊）。

你可以有以下几个渠道来获得教材：

1. 购买全新教材（迎新那几天会在梅六架空层）具体地点在梅六楼下或者网购教材；
2. 借用 21 级学长的教材；
3. 学校北门口的旧书屋购买教材，这会便宜很多；
4. 如果你是用 iPad 无纸化学习的话，可以在 X 宝、X 狗、X 猫上搜索“pdf 代找”，向商家提供你要的书的 ISBN，他会给你发过来电子教材，一般是 3 块钱一本，相当便宜。

1.4.4 认真学英语

English also counts!

在开学不久会有英语分级考试，每个大学都这么做，不要怪重大。

在重大英语分为三个等级：一级（60%）、二级（30%）、三级（10%）。

英语等级取决于你考四六级的时间，一级只有在下个学期才能考 CET4，其他两个等级上个学期就可以考 CET4；同时英语等级也决定了你英语作业的量和 Presentation 的次数。

如果你对这次考试很重视的话，可以考虑冲一下三级，那里会有别一番的世界。如果你是要考弘深学院的话，那么英语一定要重视起来。

但是你也可以选择不准备，这样能显示你的真实水平，防止进入更高的等级导致跟不上，影响期末成绩。

值得一提的是，英语分级考试的结果不会公布，它会悄悄地在选课界面的“查看课表”上给你显示一个你的英语课。如果是学业素养英语 3-1，那么恭喜你，你的英语分级是三级最高级，那里的同学英语相当优秀。如果是 2-1 或者 1-1，那么也要恭喜你，因为三级英语的 Presentation 相当多，二级一级对这个要求不高，而且三级的平时分也占比没有二级和一级大，也就是说，你们通过自己课上的表现得到的分数比三级的同学要多很多，即你会学得更轻松。

Part 2 军训生存指南

1 准备军训

2.1.1 怎么拿快递？

虎溪校区的快递点在竹园三栋的板房内（图 2-1 a），所有除了邮政的快递都在此处存放，所以收货地址无需填得很仔细。我本人使用的收货地址是：重庆市沙坪坝区大学城南路 55 号重庆大学虎溪校区。在快递到的时候你会收到一条短信（图 2-1 b），这就意味着你可以去取快递了。



图 2-1 虎溪校区快递点设置处(a)和短信消息内容(b)

如果是邮政的快递，则需要前往梅园四栋的“时光邮驿”来领取，领取流程和快递点内的相同。

2.1.2 军训前要准备点什么

军训两套衣服会在军训前发到个人，无需担心。（坏了破了可以到梅一军训临时办公室换取）

但是需要提醒的一点是军训的鞋子是迷彩胶，而且不配鞋垫。建议大家可以买一双鞋垫来减少站军姿踢正步的痛苦。

因为军训是要计入期末成绩中的，而且占比不低。

九月的重庆还是比较晒的，防晒也要做好，无论男生女生都要注意这一点。

2.1.3 学会唱校歌

由于开学典礼需要唱校歌，所以这里专门把校歌拿出来仔细讲一讲。校歌是 1936 年由胡庶华先生作词，许可经先生作曲的《重庆大学校歌》。

校歌歌词作于 1936 年，共 55 个字。歌词从历史动态发展的角度，概括了重大的文化渊源、办学思想和目标要求。它和重庆大学“研究学术、造就人才、佑启乡邦、振导社会”的办学理念一脉相承，是这一办学理念的诠释与延展。这首

距今 70 多年前创作的校歌，是一首高唱爱国精神的歌，是一首立足巴蜀、面向全国、放眼世界的歌。

以下是校歌歌词：

江汉思禹功，教化溯文翁。
学府宏开，济济隆隆。
考四海而为俊，障百川而之东。
研究科学，振兴理工。
启兹天府，积健为雄。
复兴民族兮，誓作前锋。

2 不痛不痒的前 7 天

军训的前七天是相对较为轻松的，但是如果想过的很舒服，还是要付出一定的努力的。

2.2.1 毛遂自荐精神

前七天的带队教官基本上都是重大的在校大学生（退伍），与同学们有很多共同语言，你可以大胆的推荐自己成为连队的负责人，虽然军训期间累了点，但是当成绩出来的时候你会十分欣慰。

2.2.2 展示出你的才艺！

在军训休息期间，这是你展现自己才艺的绝佳时刻。无论什么歌曲，任何形式的表演都可以展现给同学们。这样做一是可以拉近自己与同学们的距离，得到“优先择偶权”，二是在后来的评优评先中可以优先获得“军训优秀学员”的第一个校级证书。这个证书在学期末的综测评定中会给你很大的优势。

2.2.3 军理课该如何表现

军事理论课是军训前七天的必修课，而且后面要考核计入期末成绩。上课不能玩手机、睡觉，被教官、督导抓住会影响教官对你的印象，进而影响到后面的评优以及成绩。

可以在军理课上积极回答问题，和老师进一步交流。

当然不回答问题也可以，毕竟这种课程对同学们的要求很低，考试也是开卷考试。

但是上课不能睡觉玩手机，这是底线。

2.2.4 弘深，报还是不报？

“建立完备弘深之大学”，要想上弘深，还真得再三考虑一番。

弘深学院的专业是为数不多的重庆大学二次选拔的专业，它需要同学们的英语、数学、体育成绩突出，并且有“胸怀大志”的格局和坚忍不拔的意志。

弘深学院报名后，需要在校内进行数学考试，考试时间一般和军训时间冲突，需要给教官请假。英语科目参考分级考试，不再单独考英语。

待这两门成绩发布后排名，学校会公示入围名单，进行面试。如果面试也通过的话，你距离弘深学院就差最后一步：体测。男生 2 400 米，12'30" 合格；女生 2 000 米，12'00" 合格。

如果你相当优秀，通过了一系列的考验，自此以后，你就是弘深学院的学生了，本科生院与你就告别了。

提示：如果你受不了那边的生活可以回来，但是工科数学分析和英语还是要和弘深学院的同学们一起上。

2.2.5 英语分级考试

这或许是你来到大学的第一场考试。

你面临的第一个问题是：如何该找到教室。表 2-1 列出了虎溪校区一些教学楼的代码简称。你需要将自己的考场号记住然后按照表中的例子进行对比。

表 2-1 一些虎溪校区建筑代码及含义

教学楼	代码	举例	含义
第一教学楼	1	D1137	虎溪校区第一教学楼 1 楼第 37 教室
综合楼	Z	DZ126	虎溪校区综合楼 1 楼第 26 教室
艺术楼	DYA/DYB/DYC	DYC305	虎溪校区艺术楼 C 区 3 楼第 5 教室
理科楼	LA-LF	LC421	虎溪校区理科楼 C 栋 4 楼 21 室

这只是一个应急的简单教程，后续的进阶教程会在 3.1 讲解。

3 本科生院“抢课”指南

2.3.1 什么是选课

大学的课和高中大不一样。

概括地说特点的话，有三个：

第一，大学之前是老师找教室，你们固定坐在一个教室里；而大学期间的课是你和老师同时找教室，教室里的座位也是随便坐的。

第二，大学的课比较长，一般都是两节小课联排，一共一个半小时，尤其是高数和线代等数学课，这会比高中刺激很多很多。

第三，大学的课是可以自己选择的，也就是说，你可以选择教你的老师。哪怕她是世界冠军，只要你选上了她的课，你就可以去和世界冠军“对线”。

综上所述，选课很重要，这就是为什么选课被称为一种艺术，值得单独拉出来讲一讲的原因。

2.3.2 学会看自己的培养方案

本节会带大家具体地参阅自己的培养方案，以我目前的专业为例。

1. 打开重大教学官网(图 2-2，网址： my.cqu.edu.cn)，点击“课程管理”；

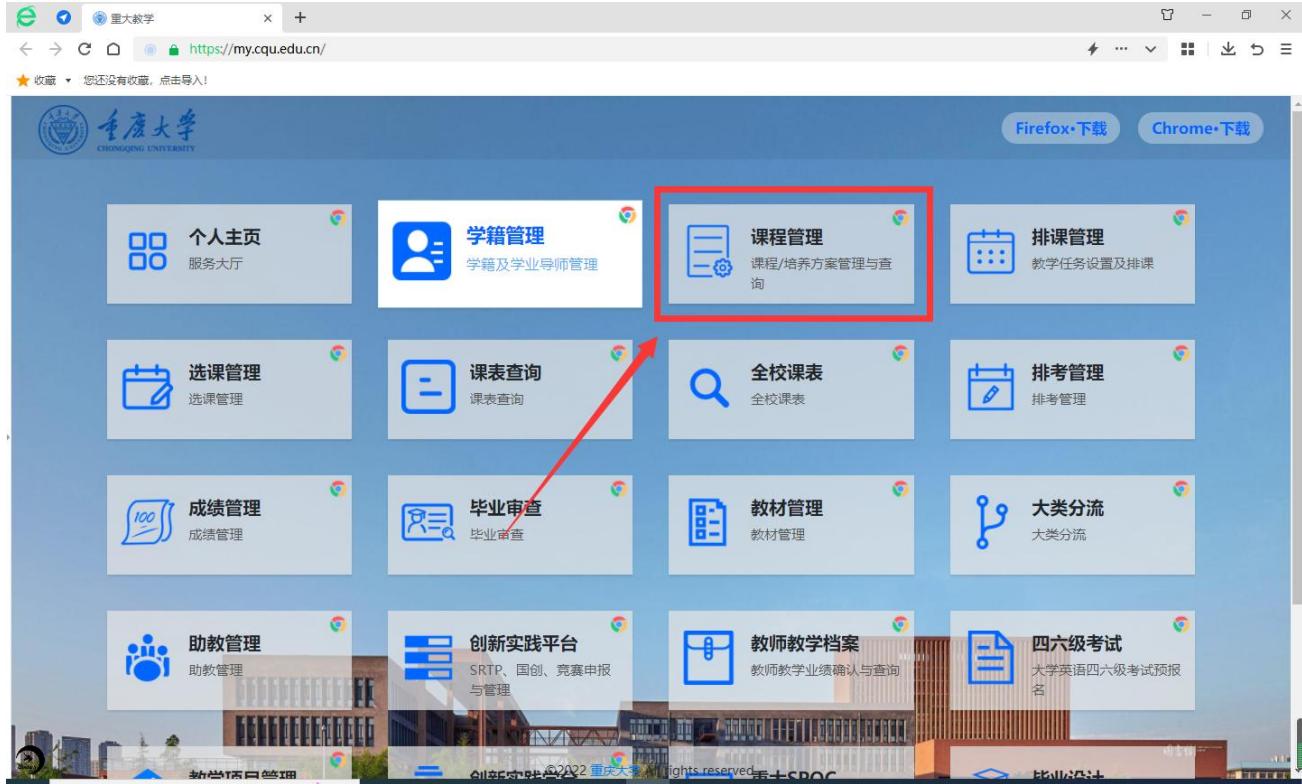


图 2-2 重大教学官网

2. 进行登录（第一次登录需要点击“查找统一身份认证号”），如图 2-3 所示，点击登录，进入系统；



图 2-3 统一身份认证和课程管理页面

3. 在快捷入口出找到“培养方案库”点击进入（会加载一段时间），进入后如图 2-4 所示；

图 2-4 培养方案库界面

4. 在培养方案中找到自己的培养方案，点击操作中的“查看”打开，下面以我的大类培养方案（2021 级环化与健康类培养方案）为例进行讲解；
5. 下拉找到“课程设置”一表（图 2-5），可以看出自己第一第二学期要上什么课。

课程性质	学科类别	代码	名称	总学分	总学时	线上学时	排课学时	理论学时	实验学时	实践学时	课外学时	开课学期	考核方式	备注
公共基础课程														
必修		NSE1100	国家安全教育	0	16			12				4 集中实践	1	考试
	思政类	MT10200	中国近现代史纲要	3	48			48					1	考试
	思政类	MT	形势与政策	2									1-8	考试
	思政类	MT10101	思想道德与法治	2	32			32					2	考试
	军事类	MET11002	军事理论	2	36			36					1	考试
	数学类	MATH10821	高等数学II-1	5	80			80					1	考试
	数学类	MATH10822	高等数学II-2	6	96			96					2	考试
	物理类	PHYS10013	大学物理II-1	3.5	56			56					2	考试
	化学类	CHEM10004	大学化学II	3	48			48					1	考试
	体育类	PESS21001	大学体育核心素质课	1	32			32					1	考试
选修		MT00	四史课程集	1									1-6	考试
	外语类	EUS1	学业素养英语课程集1	2									1	考试
	外语类	EUS2	学业素养英语课程集2	2									2	考试
	数学类	MATH10862	线性代数II	3	48			48					2	考试
	计算机类	CST11011	程序设计技术（基于C）	3	64			32	32				2	考试
	计算机类	CST11012	程序设计技术（基于Python）	3	64			32	32				2	考试
	计算机类	CST11013	程序设计技术（基于C++）	3	64			32	32				2	考试
	体育类	PESS1	体育自选项目1	1									2	考试

图 2-5 具体课程列表

2.3.3 结交几个高年级学长

比在这里研究自己的培养方案更快速的方法是：找几个学长，让他们给你推荐几个老师。

而且这么做还可能有“意外收获”：他们可以帮你们抢课，从而能拿到你想要老师的课程。

交际和选课一样，都是一门艺术，我就不再过多赘述。

2.3.4 学会使用“悟空查课”

本节会用到微信中的 WeCQU 小程序。

WeCQU，是重大先前的“互联网+”创业项目，内有集成课表、校园卡余额、电费余额等等很多实用功能。

我们这一节可以通过它内部的“悟空查课”功能来研究任课老师的数据。（图 2-6）

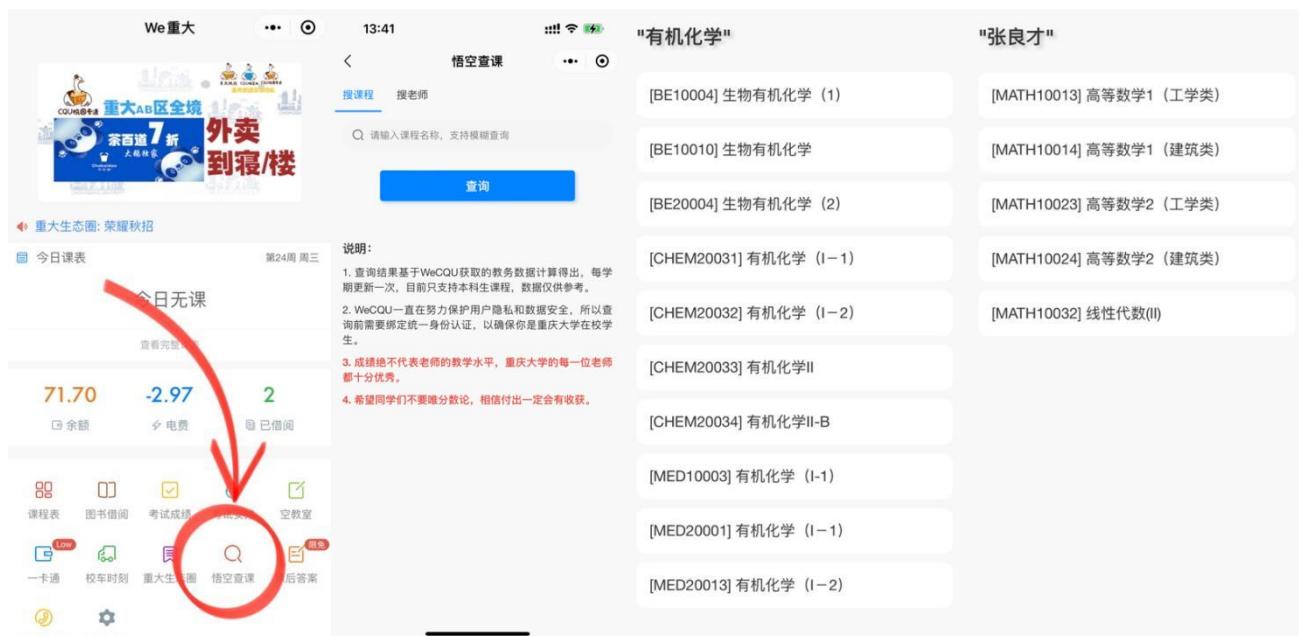


图 2-6 “悟空查课”的界面

1. 微信搜索“WeCQU”，进入小程序页面，轻点“悟空查课”选项；
2. 内有“搜课程”“搜老师”两个选项。“搜课程”是搜索这一课程的所有任课老师；“搜老师”是搜索这一老师所任的所有课程。

搜索之后，会出现一些数据，以图 2-7 为例，程序会给出该老师在前些年的成绩数据，包括平均分，最高分，最低分以及分数段这些数据。



图 2-7 数据界面

你可以同时点开多个老师的数据进行对比，以图 2-8 为例，陈令允老师的均分较高，大多数学生都分数都在 80 分以上。



图 2-8 陈老师的课程数据和化学化工学院对陈老师的介绍

再结合重大官网（自己去相对应的学院的“师资力量”中查询）的教师介绍和学长学姐的风评，得出的结论是陈老师不仅在能力上很突出，而且在教学风格、负责程度以及赋分情况都很优秀。

能选到这样的老师，再加之自己的不懈努力，一定会让你的努力不会白费。在这里，我要严正声明一点：能来到重大的教师绝大多数都是相当优秀的、

在教学能力上是无可挑剔的，**比选一个好老师更重要是选一个学习的好状态！**

2.3.5 开抢！

那可能是一个美好的傍晚，宿舍里一片寂静，一场恶战即将开始。

选课时间还未到，你打开重大教学的“选课管理”中，开始选课。

结果就是不到五分钟就选课结束了。

记得选完点击“查看课表”（图 2-9）检查一下自己的课。

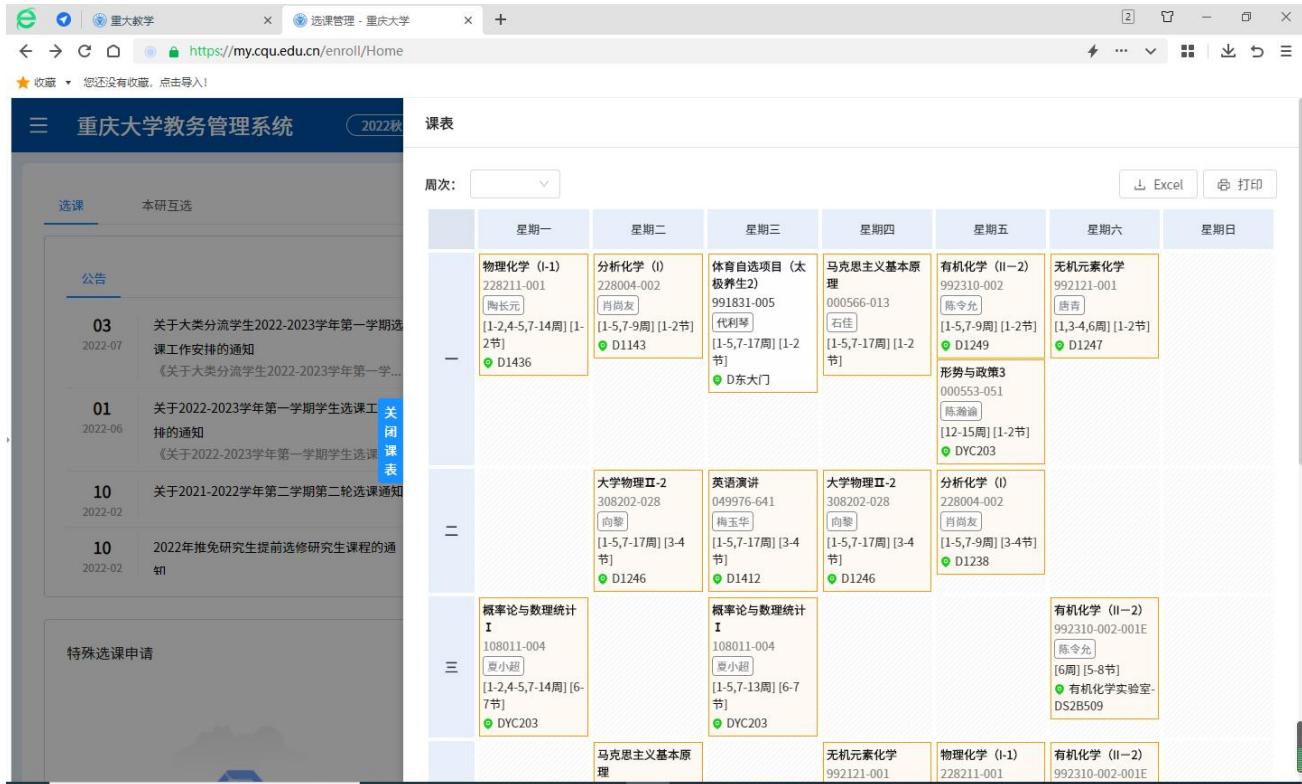


图 2-9 课表界面

4 后 14 天的魔鬼式训练

呼~终于选完课了，松口气，这一节以轻松愉悦为主。

2.4.1 无论男的女的都要防晒！

相信我，重庆晴天的太阳一定非常刺激，加之你们“亲爱”的学长学姐们的操作（图 2-10），导致你们军训的大多数时间都要在阳光的曝晒下进行。为了防止紫外线对皮肤的损害，我建议无论男生还是女生都要做好防晒的准备。



图 2-10 到那个时候，世界每一个角落，都会变得温暖又明亮♪

但是在军训结束后还是会黑几个度，也许你感受不到，但是第一次给你上课的任课老师们会感受到并且可能会在第一次上课的开场白上提上一嘴。

女生可以在军训完做一个黑色美甲，显白。

2.4.2 分列式

分列式训练是比较枯燥无味的，一个连队排成方块队形练习齐步走、正步走、跑步走。正步的端腿练习比较累而且还会持续很久；排面不齐的话会一直加练；走路节奏需要对齐《分列式进行曲》的鼓点等等。

2.4.3 捕俘拳/军体拳

打拳的连队可以稍微舒一口气了，因为打拳的学的最多而且要求并不高。以我们当时的捕俘拳为例。

捕俘拳是特种兵的一种拳法，一共有 16 招，每一招约有两个动作组成。出拳动作干脆，没有装饰性。有多种步伐，以拳，步，挡，削进攻敌人要害，猛烈攻击以致敌人不会反击。

十六动捕俘拳各招式名称如表 2-2 十六动捕俘拳各招式名称（部分招式名称会有出入）所示（要背的）。

表 2-2 十六动捕俘拳各招式名称（部分招式名称会有出入）

招式	名称	招式	名称	招式	名称	招式	名称
1	上挡冲拳	5	交叉侧踹	9	下拨上勾	13	里拨冲拳
2	削臂绊腿	6	顺手牵羊	10	卡脖掼耳	14	抓手缠腕
3	上架弹踢	7	上挡抱膝	11	内外绊腿	15	掐挡卡脖
4	下砸上挑	8	插裆扛摔	12	踹腿锁喉	16	别臂下压

2.4.4 刺杀操

刺杀操的连队每个人都要扛着一把木棍枪。

刺刀操分也是 16 招，然而想练好这 16 招并非一日之功，每一招都要求眼到、手到、脚到，唯有全身心投入其中才能练好一招一式。

十六动刺刀操各招式名称如表 2-3 所示（要背的）。

表 2-3 十六动刺刀操各招式名称（部分招式名称会有出入）

招式	名称	招式	名称	招式	名称	招式	名称
1	突刺	5	外拨转身刺	9	后击劈砍	13	横劈下击
2	防左侧击	6	弹匣击弹踢	10	防下刺	14	虚步架枪
3	勾踢	7	马步击肋	11	立枪挡拨侧踹	15	上步横击
4	上步撞击	8	上步架砍	12	上步下砸	16	转身突刺

2.4.5 队列操

队列操是女生的专属，比较轻松，但是形式不固定，这里不再细讲。推荐一首歌可以听一听，歌名叫做《新时代女兵》。

2.4.6 特殊连队

军乐连

军乐连是一个相当特殊的连队，因为进入军乐连的绝大多数人要掌握一门乐器，以管乐器为主。

军乐连需要进行面试选拔，选拔通过后方可进入。他们在最后的会操表演上会演奏《人民军队忠于党》之类的军乐。

通讯连

通讯连和军乐连一样需要面试，面试通过后方能进入，他们的主要任务是在军训期间拍照录像、做美工、负责发推文和新闻稿。

这两个特别的连队具可以等军训时候的通知。

2.4.7 军训结束

盼望着，盼望着，军训终于结束了。你把头上被汗水浸湿的帽子摘下来，往天上一抛，就像是高中毕业了一番。

在我眼中，高中生活直到军训结束那天才正式结束，大学生活在向你招手！

Part 3 国庆节前（时间差）

军训结束的第二天就要开始上课了，不要心急，再忍一忍，国庆节这不是要来了吗？放7天！

1 如何不迷路

前已提及，虎溪校区的教学楼体系比较复杂，为了防止大家第一次课因为找不到教室而迟到，我在这里将行课的教学楼进行详细的讲解。

3.1.1 重大教室号码含义解读

在前面我们已经提到了一些教室编码，这一节我们对其进行拓展，简单介绍一下全重大的教室代码含义。



图 3-1 重庆大学教室编号解释图

如图 3-1 所示，重庆大学的教室编号分为三个部分：校区名+楼宇名+房间号，图片解释得已经很详尽了，表 3-1 列出了重庆大学所有校区的教学楼编号，供大家参考。

表 3-1 重庆大学各校区教学楼及其编号

校区	楼宇名称	代码	校区	楼宇名称	代码	校区	楼宇名称	代码
	主教学楼	主					一教学楼	1
	二教学楼	2						
A 区	五教学楼	5	B 区	二综合楼	二	D 区	综合楼	Z
	八教学楼	8						
	理科楼	理					艺术楼 A/B/C	DYA/DYB/DYC
	研究生院	研						

3.1.2 第一教学楼

我们重点讲一教。

第一教学楼是虎溪校区最复杂、教室最多、同时也是最容易迷路的地方。一

共四个区，每一层约 40 个教室，最高 5 层。

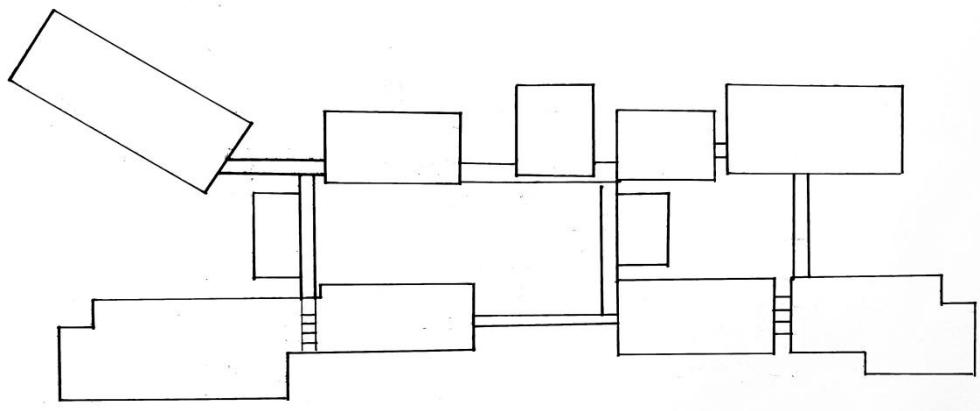


图 3-2 虎溪校区第一教学楼简图

如图 3-2 虎溪校区第一教学楼简图所示，第一教学楼是由多组教学楼组合而成，对于新同学们十分不友好，为了能够方便地记住各个教学楼对应的区域，我们简单地把一教分个区。

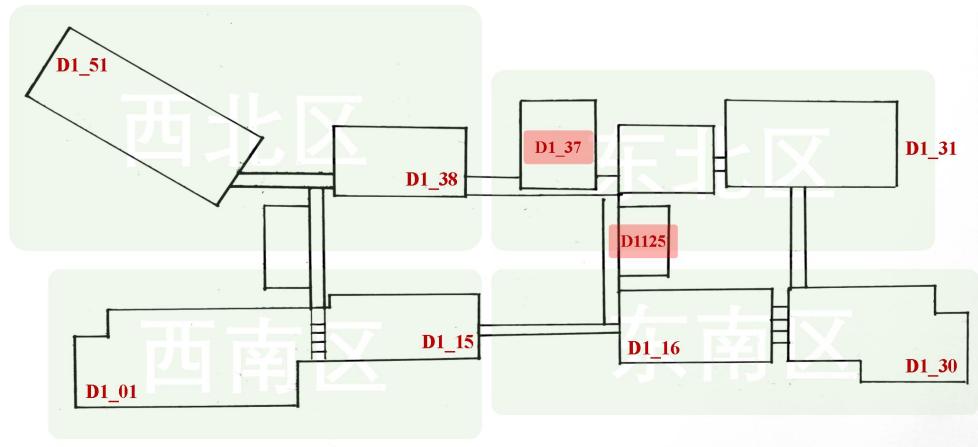


图 3-3 第一教学楼分区图

如图 3-3 所示，第一教学楼一般分为四个区，即东北、东南、西北、西南。其教室号的大小从西南区开始逆时针依次增大，即最西南的角落教室为 D1_01（下划线表示楼层，如 D1401 是指四楼的 01 教室），最西北的教室为 D1_51。

这里可以以这三类教室进行定位：D1125，D1_37，D1_31，下面分别进行解释。

D1125 是一教最特殊的一间教室。之所以在图中直接标出 D1125 而不是 D1_25 是因为它独一无二，其顶部是平台，而不是 D1225。

D1_37 也是很容易找到的教室。因为只有那栋教学楼是南北走向的，其余均是东西走向的。

D1_31 是一教最东边的教室，也很容易判断位置。

了解了一教的特殊教室，接下来就不得不提一件十分有趣的事情。因为重庆

是一个 8D 立体城市，所以一教显然也不是平着建造的，也就是说，不同的教学楼之间有一定的高度差。图 3-4 就很直观地表示出了一教的“三层阶梯”的地势。

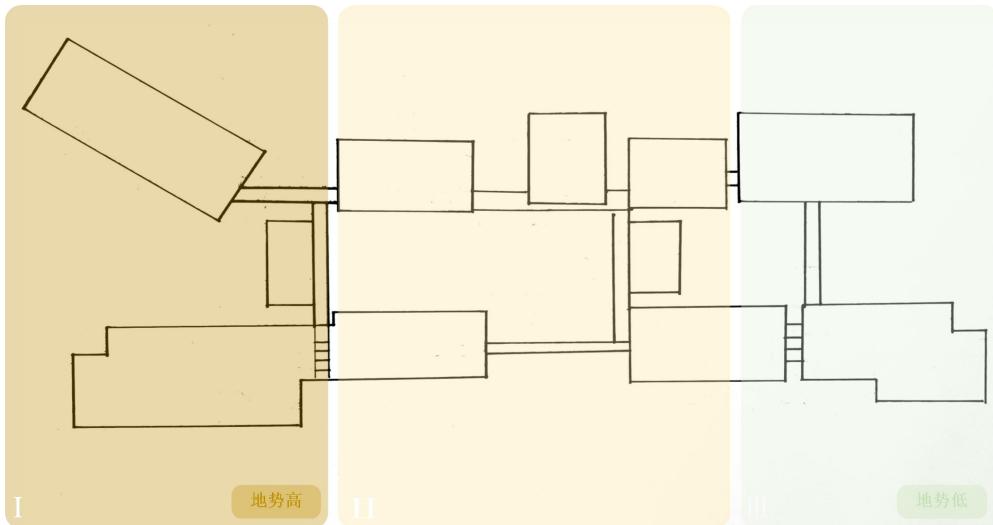


图 3-4 第一教学楼地势示意图

所以，你在一楼走着走着，上了一小点台阶，就到二楼了。还是你，在一楼走着走着，下了很多级台阶，发现还是一楼。

值得一提的是，一教 3 楼以上的 D1_15 和 D1_16 是不相通的，因为连廊就三层，同学们请特别注意。

关于一教还有很多有趣的冷知识这里就不再赘述了，毕竟截稿时小编们在重大的时间也就一年，其示意图中也存在一些难以表述的问题，毕竟小编们也不是搞测绘的，如有问题，请多指教。

3.1.3 综合楼

综合楼的立体复杂程度也不亚于一教，好在综合楼的课程不是很多，仅需简单了解即可，这里不再赘述。

3.1.4 艺术楼 DYC

艺术楼只有 C 区供非艺术类学生上课，故直接讲解 C 区的构造。

从图书馆方向进入艺术楼，会看到孔子像，左边是阶梯，上去之后是三楼，在走廊上楼梯到达四楼；右边绕行后进入二楼走廊，下楼梯去一楼。

艺术楼的构造相对简单，就暂且说到这里，后续请同学们自己探索。

2 学会看课表

3.2.1 通过教务网查看课表

图 2-9 课表界面已经向大家展示了选课界面的课表，这一节向大家展示在“课表查询”界面的课表。

在“重大教学”中点开“课表查询”界面，如图 3-5 所示。

图 3-5 课表查询界面

在分类查询中可以输入学生的学号和姓名，理论上可以查询到全校学生的课表（图 3-6）。

图 3-6 查询界面

3.2.2 通过 WeCQU 小程序查看课表

在 2.3.4 中我们已经提及 WeCQU 小程序的应用，本节继续讲其另一个应用。

图 3-7 WeCQU 中的设置界面和课表界面（截屏于 2022 年 7 月 29 日，故无课程显示）

如图 3-7 所示，我们进入小程序后轻点“系统设置”，按照小程序指引填写统一身份认证，绑定账号。

回到首页，点击“今日课表”，再点击左下角的刷新按钮，稍等片刻，课表就会显示出来。

3.2.3 通过 WakeUp 课程表导入课表

首先通过应用商店下载“WakeUp”课程表，下面重点讲导入课表。



图 3-8 导入课表的具体操作

如图 3-8，轻点“从学校教务导入”后选择“重庆大学”，会自动进入学校教务。按照 3.2.1 所展示的步骤查询自己的课表，显示出后点击右下角的“下载”按钮，即可导入。

3.2.4 iOS 设备将课表导入“日历”App 中

如果你使用的是 iPhone，那么恭喜你，你还有一个更好用的课程表软件：iOS 自带的“日历”App，下面具体讲讲如何将其导入“日历”中。

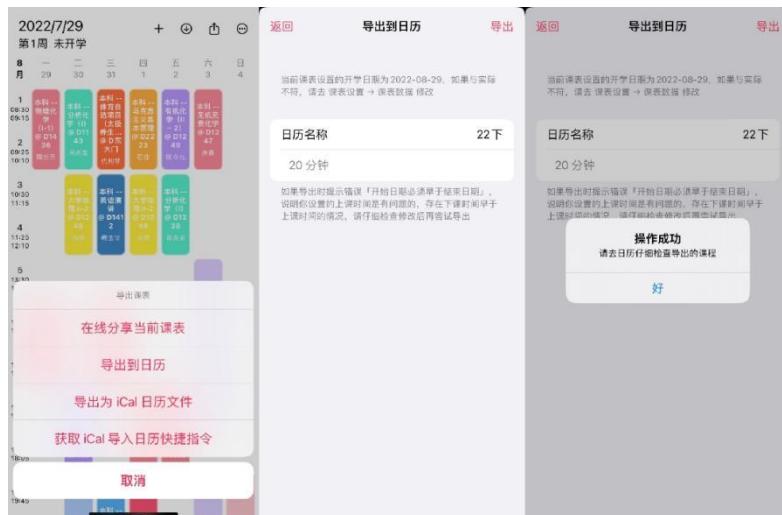


图 3-9 导出到日历 App 中的具体操作

如图 3-9，轻点导出按钮，在选项卡中选择“导出到日历”，后可更改日历名称，点击导出后即可。

Aug	29	30	31	1	2	S
W35 08:00 - 18:00	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	09:00 本科 -- 物理化学 (I-1) D1436 阎长元	09:00 本科 -- 分析化学 (I) D1143 肖尚友	09:00 本科 -- 体育自选项目 (太极养生 2) D东大门代利琴	09:00 本科 -- 马克思主义基本原理 DZ223 石佳	09:00 本科 -- 有机化学 (II - 2) D1249 陈令允	09:00 本科 -- 无 D1247 唐
	10:00					
	11:00 本科 -- 大学物理 II-2 D1246 向黎	11:00 本科 -- 英语演讲 D1412 梅玉华	11:00 本科 -- 大学物理 II-2 D1246 向黎	11:00 本科 -- 分析化学 (I) D1238 肖尚友		
	12:00					
	13:00					
	14:00					
	15:00 本科 -- 概率论与數理统计 I DYC203 夏小超	15:00 本科 -- 概率论与數理统计 I DYC203 夏小超				
	16:00					
	17:00 本科 -- 有机化学 (II - 2) D1249 陈令允		17:00 本科 -- 无机元素化学 D1247 唐青	17:00 本科 -- 物理化学 (I-1) D1436 阎长元		
	18:00					

图 3-10 日历 App 中的课表形式

在日历 App 中检查一下（图 3-10），发现导入的效果很好。而且 iOS 自带的日历会在上课前 20 分钟进行提醒，防止遗忘，十分方便。

3 如何给任课老师一个好印象

3.3.1 创建自己的「@cqu.edu.cn」

想必有一个重大的电子邮箱是一件十分安逸的事情，这一节会教大家如何申请自己的「@cqu.edu.cn」

本节需要用到今日校园 App，请先行下载。

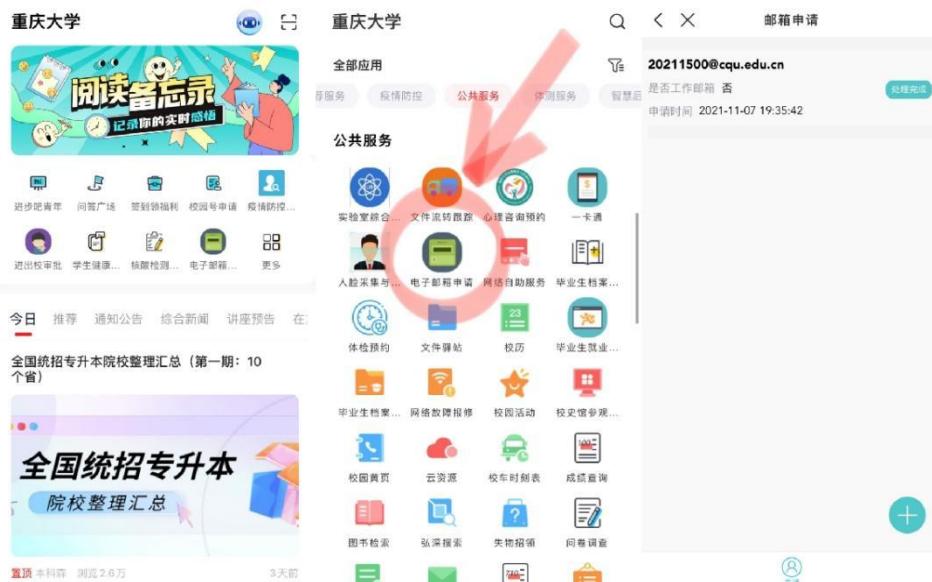


图 3-11 电子邮箱申请流程

如图 3-11 所示，在绑定个人账号后，在全部应用中找到“电子邮箱申请”，按照指引进行操作即可。

登入“重庆大学电子邮箱”（mail.cqu.edu.cn）即可看到邮箱界面（图 3-12）。

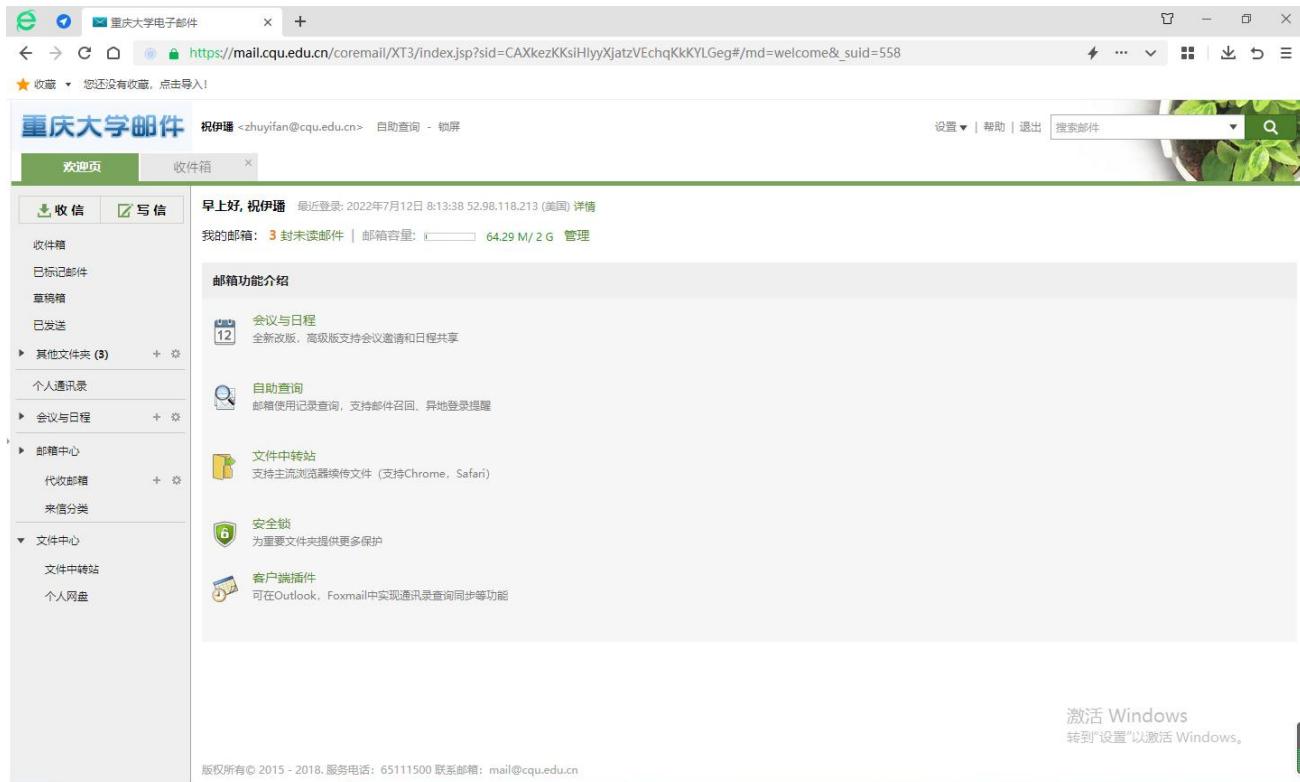


图 3-12 重庆大学电子邮件界面

有同学觉得以学号为前缀的邮箱不是很舒服的话可以在设置界面添加一个别名。如我的邮箱申请是的地址是 20211500@cqu.edu.cn，我的邮箱的别名申请的名称是 zhuyifan@cqu.edu.cn，两者都可以正常使用。

想必，当你主动加任课老师的 QQ 或者微信，再附上一席话语：

“老师好！我是 20211500 环化 03 班 祝伊璠，请您多多指教～
email-20211500@cqu.edu.cn”

老师一定会对你印象十分深刻吧（图 3-13），毕竟一个学期老师是认识不到几个人的。



图 3-13 段老师看了可高兴了

3.3.2 学会给老师擦黑板

综合楼的一句标语说得好：尊重老师，从课间给他们擦黑板开始。

绝大多数的老师都使用板书教学，并且使用板书教学的老师年纪一般比较大。所以每到课间，主动给老师擦黑板是一个很尊重老师的行为。

3.3.3 和高中一样，多问问题

问问题的同学老师都很喜欢。

无论是在课间问问题，还是线上问老师问题，老师都很乐意地给你讲解。我不相信有老师不给你讲题，既然如此，那就大胆地问吧。

3.3.4 晨曦

坊间传闻，晨曦有点像高中的早自习。其实传闻是真的，就是早自习，周一至周五的 7:30-8:00（非考试周），但是差别在于晨曦是真正拉开差距的地方，有人睡有人学有人玩，要命的是居然没人管，或者说管不了。要说的是，如果你坚持一年晨曦都用于记单词，那么你四六级就不用担心了；如果你坚持一年都用于背高数，那你也不用担心分流。悄悄说，晨曦也是综测的重要组成部分，啥是综测？请认真阅读后续内容，此处就是不告诉你。

3.3.5 归寝和查寝

归寝只有一句话，有事提前找辅导员请假说清楚，否则请参考学生手册。

查寝只有一句话，和综测挂钩，干活就对了。

4 校园很大，没事多去图书馆

3.4.1 怎么进图书馆

赵本山说得好，把大象装冰箱分三步：开门，放象，关门。

我也说的很好，进入图书馆也分三步：走进，刷卡，过闸。

仅此而已。

（刷的卡是学生卡，高铁怎么刷身份证过闸，现在就怎么过闸）

3.4.2 其实你也可以不用进图书馆

电子图书馆，这是一个好东西，值得讲一讲，以后你肯定会用到。

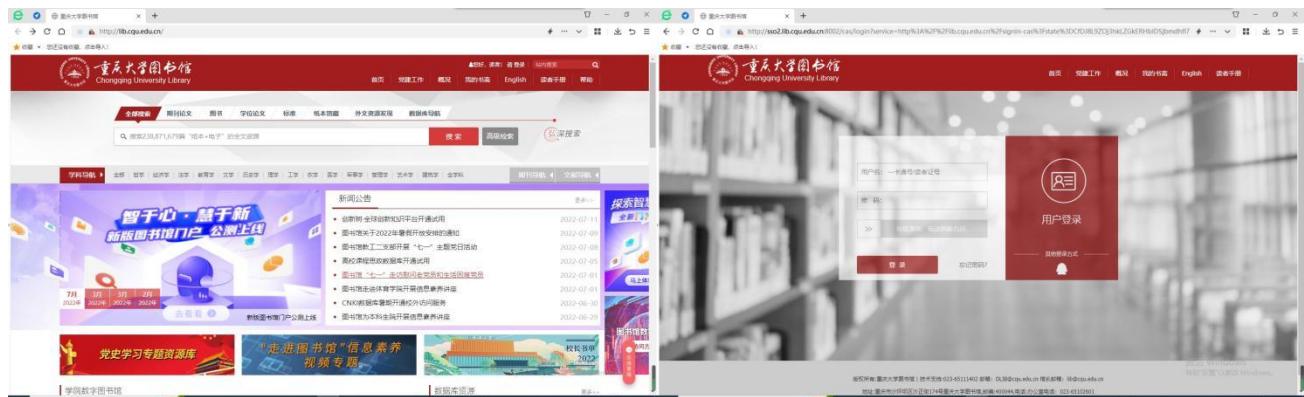


图 3-14 重庆大学图书馆界面

进入重庆大学图书馆 (lib.cqu.edu.cn, 图 3-14), 点击登录, 按照指引操作进行即可。

3.4.3 文明经典

这里稍微提一下文明经典课程, 此课程需要去图书馆借书, 书目老师会通知。此课程需要写读书报告, 可以在电子图书馆查询资料。

3.4.4 各种竞赛 and 各种活动

校园很大, 据说重大虎溪校区是中国最美新校区, 没有之一。不知道这是我们重大人自封的, 姑且不计。废话少说, 大学社团及各种活动几乎每天都有, 只要你精力值满分, 保证累死你不偿命。我们啰嗦一下, 以我们过去一年的惨痛教训来讲, 学会合理分配自己的时间和精力, 学习是锦, 这些所有的都是锦上添花, 尤其是在本科生院分流新模式下, 新生第一学年特别是第一学期要注意控制好自己在课外社团活动上投入的时间和精力, 此处省略一千字……此处想盗用本科生院经典名言“自己选择, 自己承担”(版权: 久了你们就知道这是谁的版权, 不赞同的找版权所有人去理论)。

Part 4 期中考试

1 如何高效备考

4.1.1 利用好学校打印店

最常用的两个打印店是一教打印店和综合楼打印店，位置都很好找。

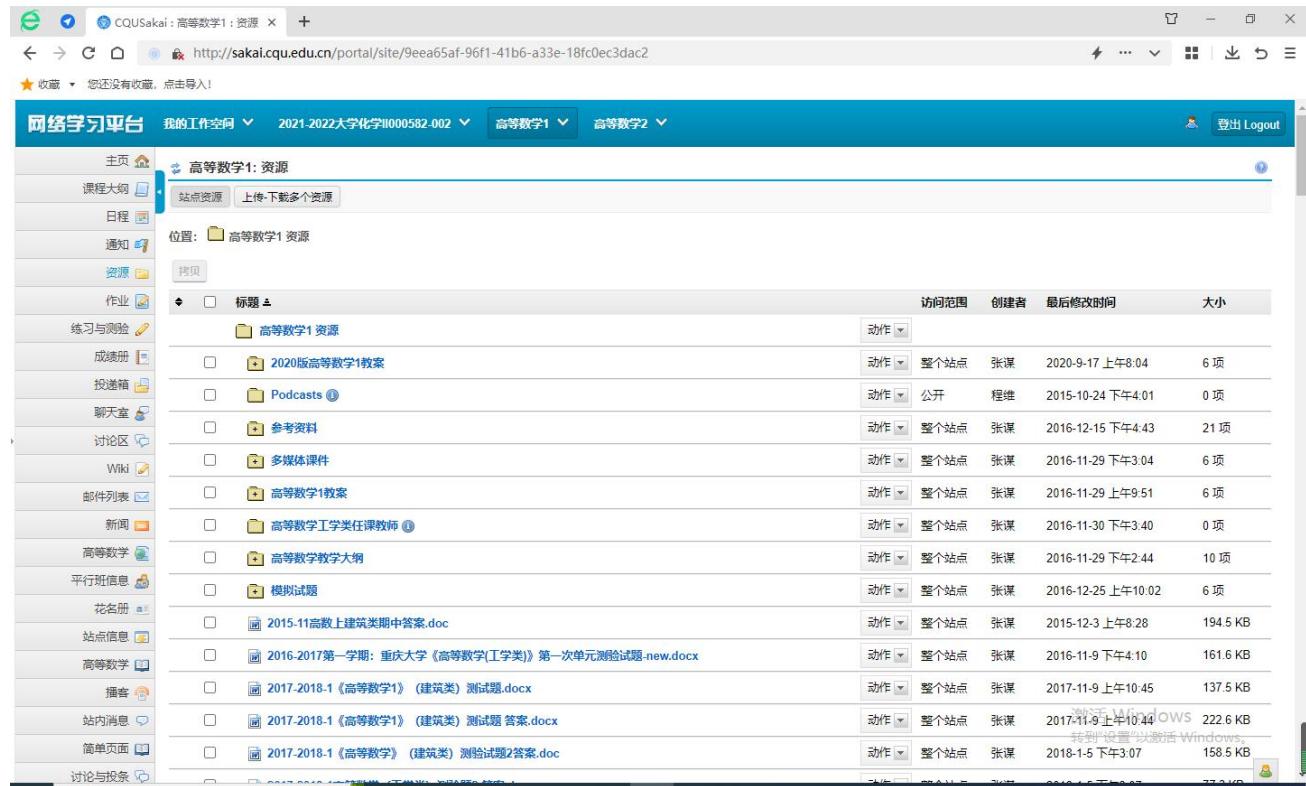
一教打印店在一教东南区，综合楼打印店在综合楼最西边。

可以在一教打印店中向店家询问是否有高数期中题，店家会给你一套高数的往年期中考试题，把它做一做期中考试就没有多大问题了。

4.1.2 Sakai 是一个好东西

Sakai 平台内有很多高数的电子试卷，有需要的同学可以去 Sakai 平台下载，下面提供进入方法。

进入重大 Sakai 平台 (sakai.cqu.edu.cn)，点击上方“高等数学 1”标签，在侧栏点击“资源”，即可。



The screenshot shows the Sakai platform interface. The top navigation bar includes links for '我的工作空间' (My Workspace), '高等数学1' (selected), and '高等数学2'. The left sidebar has a '资源' (Resources) icon highlighted. The main content area displays a list of resources under '高等数学1: 资源'. The list includes various documents and files such as '2020版高等数学1教案', 'Podcasts', '参考资料', '多媒体课件', '高等数学1教案', '高等数学工学类任课教师', '高等数学教学大纲', '模拟试题', '2015-11高数上建筑类期中答案.doc', '2016-2017第一学期: 重庆大学《高等数学(工学类)》第一次单元测验试题 new.docx', '2017-2018-1《高等数学1》(建筑类) 测试题.docx', '2017-2018-1《高等数学1》(建筑类) 测试题 答案.docx', and '2017-2018-1《高等数学》(建筑类) 测验试题2答案.doc'. Each item in the list has a '动作' (Action) dropdown menu.

图 4-1

如此之多的资源（图 4-1）够你写几个月了。

4.1.3 关于我对“重大学解”的看法

“重大学解”是一个学生自己创办的资料机构，主要提供备考资料和历年真

题，他们会在第一次期中考试的时候向你们免费提供一次资料。随后若要订购，需要付钱，并且以普遍理性而论，价格会比直接在打印店要资料会贵许多，并且部分题目存在印刷错误，本人建议大家谨慎订购。

2 停一停，想想前面的路该怎么走

4.2.1 期中考试失利不可怕

期中考试成绩出炉，几家欢喜几家愁。

但是考试失利并不可怕，因为还有可以弥补的机会。一般来说期中考试的占比不超过 20%，所以期末考试才是大头。

以本人的线性代数为例，我线代期中考试只考了 57 分，当时我觉得天都要塌下来了，调整了许久才走出痛苦。之后我以一种积极的态度对待这门学科，我的线代最终成绩是 88 分。

所以，期中失利不可怕，可怕的是期中失利之后你觉得你自己不行。

4.2.2 端正态度继续坚持下去

期中失利的同学，期中考试实在为你鸣响警钟，你要好好反思一下，是自己偷懒了还是失误了。以一个更好的态度对待这门课程，咬咬牙坚持一下，考过了就再也不用学这门课了。

期中胜利的同学，也不要大意，这也许是因为侥幸心理导致的。期末考试才是大头。

Part 5 死亡期末考试周

1 没事多上自习

5.1.1 学校开设的自习教室

虎溪校区的自习教室是很多的。

一教 2 楼 D1201-D1230 都是自习教室，只要课表没课就能进去上自习。

综合楼自习室为 DZ121-122; DZ202-203。

额外的自习室会随着上座率的增加另行开放。

5.1.2 图书馆内自习

图书馆期末考试周不再闭馆，营业时间为 8:00-22:00，图书馆的特点是安静，有学习的氛围。

5.1.3 宿舍中的学生活动室

每一栋宿舍楼都有学生活动室，部分可以上自习，但是需要提醒大家的是不能用自己的物品长时间占用位置。

2 重大绩点计算方法

期末考试结束，成绩陆续公布，问题来了，重大是如何计算成绩的呢？

答案和其他大学一样，采取平均学业成绩的标准衡量成绩。

平均学业成绩，又叫 GPA，重大采取四分制绩点来衡量，即最高为 4，最低为 0，成绩分布在 0~4 中。

5.2.1 百分制绩点转换方法

上文提及，我线代期末成绩为 88，那该怎么转化成绩点呢？

重庆大学百分制绩点的转化是线性的，如表 5-1 所示。

表 5-1 百分制绩点转化表

成绩	60 以下	60	61	62	...	88	89	90	91	...	100	补考、重修通过
对应绩点	0	1	1.1	1.2	...	3.8	3.9	4	4	...	4	1

由上可知，我的线代成绩为 88 分，转化成绩点就是 3.80。其他百分制科目以此类推。

5.2.2 五级制绩点转换方法

有些实验科目是以“优、良、中、合格、不合格”评级的，即五级制。

重庆大学五级制绩点的转化如表 5-2 所示：

成绩	优	良	中	合格	不合格	补考、重修通过
对应绩点	4	3.5	2.5	1.5	0	1

5.2.3 PF 制绩点转换方法

有些课程如新生研讨课，成绩是以“合格（P），不合格（F）”来划定的，又称 PF 制。

重庆大学 PF 制绩点的转化如表 5-3 所示：

成绩	合格	不合格
对应绩点	3.5	0

5.2.4 学业平均成绩 GPA 的算法

我们计算出了各个学科的绩点，GPA 呼之欲出：

$$GPA = \frac{\sum \text{各科目绩点} \times \text{对应学分}}{\sum \text{各科学分}}$$

GPA 还可以通过 WeCQU 和 321CQU 等小程序查询。

等到所有的成绩全部出完，恭喜学弟学妹们，你们顺利度过了大一上学期，接下来的生活请自己探索吧！

5.2.4 综测和分流

之前频繁提到的综测，就是综合素质测评（详情请参考《重庆大学本科生院学生综合素质测评实施细则》）。综合素质测评成绩=智育测评成绩 + 学期过程表现 + 奖励加分 - 违纪扣分。以学期为单位测算，综测结果是一切评奖评优的参考依据，是对自己过去一学期学习、工作、生活的全方面总结和梳理，也是对未来专业学习的一个奠基，最重要的是对自己内心的一个胶带（交代）。

慧姐原话：开心也要卷，不开心也要卷，那不如爱上这件事情，开心的卷，过程可能会有点阵痛，但是结果起码是你和你的父母喜欢的。如果你回答说不喜欢，宝子，别太草率，10 年以后或者 4 年以后你也一定会喜欢，不，一年以后分流的时候你就肯定喜欢，至少你可以实现专业选择自由。

致谢

将近三个月的时间，我们一点一点的写完了这本指南。（中间有部分是慧姐和小何同学执笔，团队的力量是无穷）

在此期间，我多次想要放弃，感觉做这个没有任何意义，但是每一次退却都在我看到学弟学妹们在群里的疑问而被打消。我还是坚持下来，写完了这篇指南。我希望这篇指南能够实实在在地为学弟学妹们服务。

在写作期间，我遇到了许多问题，也得到了许多帮助，在此向帮助过我的所有人表示感谢。

其中，我要特别感谢我大一期间的辅导员舒慧老师，感谢她和我一起组队完成这件事情，同时也感谢她在我大一期间给我的所有帮助，在我感到迷茫的时候给我指明的方向。这三个月期间，我也彷徨过、失落过、痛哭过，也曾怀疑过我的能力，每一次慧姐都能够为我提供合理的建议。

我还要感谢我大一的班集体：21 环化与健康 03 班。我们曾经一起经历了风风雨雨，走过春秋冬夏。一年虽短，我们只争朝夕，尤其是拿到“赢在重大”优秀班级和“五四红旗团支部”的荣誉称号的时候，整个班级荣光焕发。千言万语道不尽，只待花开再逢时，愿我们在各自的学院能够继续发光发热，愿我们未来前程似锦。

纸短情长啊，愿本科生院越办越好，愿重庆大学愈来愈强。

最后强调一句哈！以上内容只是根据我们去年的亲身经历进行的总结，算是民间版本，尤其是里面涉及政策性的内容，大家还是要注意学校和学院最新的一些通告或者调整，仅供参考。

希望对大家有帮助！

祝伊璠 何诗怡