

密西根州立大学 2021 年新生指南说明会

第七期 转校学生
2021 年 7 月 15 日

主持人： Lola Banks (萝拉·班克斯)

校园北部社区参与中心·社区主任

部门官网: <https://nssc.msu.edu/index.html>

主讲人： Jodi Roberto Hancock(乔迪·罗伯托·汉考克)

校园河径社区·社区主任

部门官网: <https://nssc.msu.edu/index.html>

电子邮件: hancockj@msu.edu

主讲人： Catie Scott (凯蒂·斯考特)

MSU 大四应届毕业生

说明会内容概览:

- 化转校生身份为优势
- 过渡转校生
- 了解校园
- 与教授, 助教和顾问建立关系
- 使用奥林和社区健康中心
- 使用学术辅导服务
- 使用其他校园资源和服务
- 寻找课外学习机会
- 参与国际教育, 实习
- 勤检邮件的重要性
- 结交不同的人
- 培养多元文化
- 培养健康生活方式

萝拉·班克斯

很高兴今天早上有机会和大家聊天。我是说今晚。对不起。但对你们中的一些人来说可能是早上，这取决于你们所处的位置。我希望你们都很好，我很高兴能和我的同事一起和你们聊聊关于在密西根州立大学开始转学的事情。所以我要开始今晚的议程了。首先，我们从介绍开始。我会多分享一些关于我自己的东西。然后我的同事也会分享一些他们自己的情况。我们有一个提问和投票，所以我知道 Ashley 提到今晚聊天功能是关闭的，但是你可以在聊天中添加问题。我们等一会要利用聊天框来问你们一个问题。随后我们会讲一些技巧，成功的技巧，这些技巧对于过渡的学生是有帮助的，特别是对于转到密西根州立大学的学生。接下来总会有提问的空间，但是在最后。我们确实想鼓励你们在我们分享信息的过程中问问题因为我们可以讲话的过程中回答问题。

好的，该介绍了。我的名字是萝拉·班克斯，我的代词是她/她，我实际上是密西根州立大学校园北部社区参与中心的社区主任。作为我职责的一部分，我有机会和很多学生一起工作，确保学生在密西根州立大学取得成功。我很满意我的工作，因为我有机会与转校生合作，并确保他们能够在学校间平稳过渡，努力消除任何他们在过渡期间可能存在的任何障碍。所以我有机会做一些项目，和学生们直接接触，这就是我今天在这里和你们谈话的原因。下面我来介绍一下乔迪。

乔迪·罗伯托·汉考克

大家晚上好。我是乔迪·罗伯托·汉考克，和萝拉一样，我也是河径社区的社区主任，我也把我的时间分配给 NSO 工作。我用她/她的代词。今年秋天，我将开始我在密西根州立大学的 27 年生活。我很难相信，但这是真的。我也有个刚从密西根州立大学毕业的孩子。我唯一的女儿五月份从密西根州立大学毕业。因此，为人父母的经历以及引导她在这个角色中的经历教会了我新的、不同的东西，都是我从我的校园工作经验和作为一个家长的经验中总结出来的。但我在日常工作中收获最多的可能是作为第一代大学生的经历。和萝拉一样，我们都是第一代学生父母都没有学士学位。在我的故事中，我有三个哥哥姐姐也没有上过大学。所以我真的是第一个迈出脚步的人。大约有三分之一的大学生，很优秀的都是第一代学生。他们的经历是不同的，对于很多学生来说，每个人的个人经历都是不同的。当你是第一代的时候，你会了解大学校园文化的语言，你会学到很多新东西，也许你的家庭不能提供这样的背景。我刚才也提到 Ashley 和 Lola 真的认为没有愚蠢的问题，除非你不问。所以请知道，我们愿意倾听你们的任何问题。所以今晚早些时候我们会分享更多关于这些经历的故事，但很高兴能和你们在一起。

凯蒂·斯考特

大家好。我叫凯蒂，今年是密西根州立大学即将毕业的大四学生。我的代词是她，她和她的。我在学习化学工程，我也在 NSO 工作。如果你有任何关于密西根州立大学的学生生活的问题，请把它们放在聊天中。我非常乐意回答这些问题。

萝拉·班克斯

太棒了。谢谢乔迪和凯蒂。我将进入下一张幻灯片。好吧。我提到了几个问题。这是一个问卷调查。我想了解一下你们准备秋季进入密西根州立大学的感受。第一个问题是

你们对秋季进入密西根州立大学有什么期待?什么最让你兴奋呢?你真正期待的是什么?虽然聊天功能是禁用的,但你可以把你的答案添加到问答环节,然后我们就能看到你们的答案了。你的回复也只会看到。如果你想,你可以选择匿名,但你不需要。我已经看到有几个人进来了,我会分享他们的。我不会透露姓名的。所以是匿名。我已经看到你们中的一些人在里面输入了一些东西,非常感谢。有的人透漏他们认识了志同道合的人,交了新朋友。还有人很期待参加社会工作项目,太棒了。事实上,我最好的一个朋友在密西根州立大学参加社会工作项目,和志趣相投的人交朋友。太棒了。期待学习更多关于社会学的知识。太棒了。谢谢大家的分享。

当他们继续分享的时候,我看到有些人已经跳到第二个问题了。秋季在密西根州立大学开始学习的时候你可能会紧张,我认为紧张是很自然的。这是一种全新的体验,全新的地方。所以我们很想听听这方面的内容。甚至在我们的演讲中,我们可能有机会讨论其中的一些问题。请随意回答第二个问题。我已经看到了一些分享了。在游览校园的时候感到紧张,因为密西根州立大学是一所很大的大学。这个我绝对能理解。我到现在仍然认为自己是密西根州立大学的新人,因为我是1月份开始工作的,我们从去年3月份就开始远程工作了。所以我觉得我会和你们一起了解校园。我们可以这样做。我们可以一起做。在适当的时间作为转校生毕业,满足毕业证要求,或与同龄人差不多的时间毕业。好吧。之前有个问题是关于住在宿舍的紧张感,住在宿舍就像,哦,我想念那个时候。我错过了。好吧。是的。谢谢你,乔迪有一个点是关于住在学校的事。我们可能会涉及到一些。乔迪她在RHS工作了很多年,在密西根州立大学校长的教育住房服务。我相信她会讲一些这方面的内容。谢谢你们加入我们的谈话。这对我的问答很有帮助。这有助于我们了解,当我们谈论这个演讲时你们都在想些什么,也可能知道其他人的感受和你一样。所以谢谢你。

好吧。下一张。好了,现在我要开始讲10个技巧,一些成功的技巧对于密西根州立大学的学生来说,对于密西根州立大学的转校生来说。第一点。了解作为转校生,你将作为密西根州立大学带来独特的教育经历和或生活经历。所以我真的想把这个列为第一因为我想确保在我们进入密西根州立大学之前你们可能需要知道一些事情,你们需要成功。我想让你们知道,你们都为密西根州立大学带来了非常非常宝贵的经验。我们很幸运能邀请到你们。因为我们可以从你的经历中学到很多。有些人可能只是在另一个机构上了一门课,有些人可能在其他地方上了两年或两年的课程。你们中的一些人可能在来到密歇根州立大学之前就已经工作了。一些人可能已经工作多年了还有一些人可能全职工作并计划在密西根州立大学期间继续全职工作。所有这些经历对我们密西根州立大学来说都很有价值。我们认为这是一种资产。我们很幸运能请到你们,并向你们学习。你可能不了解,密西根州立大学大约20%的学生为转校生。我想分享这个,因为我觉得有时当我们说转校生,大家认为他们的数量很少,但大约有20%的学生在密西根州立大学是转过来的,而且他们在这很成功。我知道人们有时会对来这里学习课程感到紧张,这绝对是合理的,因为这是一个学术机构。但我想说的是,转校生的成绩一般都是一样的,在某些情况下甚至比第一次来密西根州立大学的学生还要高。希望这是一种鼓励,但也让你们知道转学的学生通常都做得很好。所以我想从这个话题开始,因为我希望你们在作为转校生来这里的时候能够接受这个话题,并且能够培养一种作为转校生的自豪感。当你在课堂上讨论时,利用

你的经验。就像，你知道，你可以谈论一些事情，并将这些事情应用到其他人可能不会。所以要真正做到这一点，同时也要引导这个机构。

成功秘诀二，去了解你的教授，助教和导师。根据你转学的地方不同，密西根州立大学在师资结构和助教方面可能很相似，你们中的一些人可能从其他机构转学而没有使用某种系统。在密西根州立大学有教授，有助教，还有讲师。所以有一件事我知道我们觉得重要的是要和大家分享你真的想要确保你的办公时间。办公时间实际上是指教授可以在办公室与学生见面的时间。所以在办公时间，你可以提出你可能有的问题，检查作业，得到反馈，或者只是更好地了解他们。我真的想强调这一点，因为这是我作为学生不理解的一件事，你不需要等到准备的超级好之后才来问教授。你也可以去和他们会面，想要真正地去了解你的教授。从个人层面去了解一个人是很有帮助的，你知道，很多时候，在教师办公时间，他们坐在那里，没有学生来找他们。所以一定要在办公时间去拜访。关于转校生，我想特别分享的另一件事是，一定要告诉你的老师，助教和老师，你是转校生，有些学生不愿意分享。我认为这很有价值。一是因为，你知道，有时人们很容易忘记或假设每个人都一直在这里。所以，你知道，如果你是大三的学生，你可能会和一些可能会忘记的人一起工作，他们会想，哦，好吧，你在这里已经两年了。所以我希望你们知道这些。所以我认为重要的是你们要分享。因为首先，让人们知道你的情况对你自己是有帮助的。其次，它可能会提示人们能够给你一些额外的信息，这些信息可能对你有帮助。所以如果他们知道你是新来的，他们很想帮助你，支持你，他们可能会和你分享一些资源，或者做一些事情。

还有一个建议，比如坐在教室前面。密西根州立大学的一些课程规模很大，所以坐在前排对你很有帮助。因为当你不是坐在一群人后面的时候，它更少干扰，也可以帮助你的老师认出你。去教授办公室有时也能帮助你获得其他机会，比如研究经验，你知道的，作为工作的参考。如果你想要一份推荐信，或者想要读研究生，或者只是想要建立专业的联系，你可以通过一次拜访来实现。你可以一个人去，也可以和其他同学一起去，如果你觉得这样更舒服的话。此外，我还从来没有一个学生告诉我，他们去教授办公室之后后悔，但我听过很多学生说，他们希望自己早一点去教授办公室。我听教授们说过他们不会雇佣学生和他们一起做研究除非学生已经了解他们并且花了时间去真正帮助连接班级，当你开始发展这种关系的时候你就是在学习。你们中的很多人可能在你们毕业的学校里做过。所以别以为密西根州立大学有什么不同。唯一的不同就是学校的大小。但是学校里的人都是差不多的。他们都是一步一步走来的。所以你要去适应这种体验。

我们想与你分享的下一个技巧是了解你的学术顾问。我强烈建议每学期去拜访他们两次。一次就够了，两次更好。这也意味着你可以在闲暇的时间去看他们，对于顾问们来说这个时间段是学期的中间时间。当然，他们会帮助安排日程，在夏季，他们会帮助登记所有在年初入学的新学生。这一段时间如果你需要帮助，当然可以来。但这段时间你拜访他们可能会短些，因为他们可能要加快工作速度。但你也可以和你的顾问预约，这样你可以花更多的时间和他们在一起。他们有很多不同的方式可以作为你提供的宝贵资源。

首先，我想说的是如何找到你的导师，因为每个学生都有一个或一组导师。如果你已经选定了你的专业，你的导师将位于你的学院内。有些学院有特定专业的导师。还有一些学校为全学院学生设立了一个咨询办公室。所以这点上可能会有所不同。如果你登录你

的学生的 msu.edu 账户，你可以在那里找到信息。这是你通常进行预约的地方。我说正常是因为现在 NSO 可能会暂停一些时间。在一年的不同时间，有时咨询办公室也只接待访客。所以这是一个随意的基础，可能在学期开始或一周的某些日子。如果你还没有宣布你的专业，你还在探索当中，那你需要来在我工作的社区。你们的顾问都在校园的活动中中心他们有一个团队在我们有五个社区。但我们将秋季拥有四个全面运作的会面中心。这四个地点一个在麦克唐纳 (McDonel) 河步道队在。北队就在布洛迪 (Brody) 大楼里，顾问队也在那里。霍尔顿大厅(Holden Hall) 里有一个是南方顾问所在的地方。你可以去任何一个地点。我总是告诉学生们，如果你和一个很棒的顾问建立了联系，你要记住他们的名字，并和他们发展持续的关系。如果你纠结于指导老师，没有得到你需要的帮助，你也可以联系一下，看看是否可以通过你的学院联系到其他人。

还想说的是，社区顾问能够帮助学生。即使你已经宣布了你的专业，你可能还没有达到初级阶段，也就是 56 学分。如果你是一年级或二年级学生，你也可以向社区顾问咨询顾问。除了帮助你回答那些与你专业相关的问题，他们可以回答关于这所学院之类的问题。顾问还可以帮助你探索该专业的不同机会，或者讨论可能与你的兴趣很匹配的辅修课程。或者如果你对双学位感兴趣。他们也开和你谈谈其他内容，例如一些机会、职业选择、研讨会和专业发展，以及在你的大学里发生的事情密切相关。如果你仔细想想，这是一个很好的学习其他方法的资源。他们与以前的学生建立了联系，这些学生现在也是在这个领域工作的校友。这是和他们建立联系的好方法。顾问老师也可以和你讨论学术技能。所以，如果你在课堂上遇到困难，或者想学习一些关于如何驾驭某门课程的额外技巧，请不要犹豫，去找他们。

通常，当学生们想到困难这一词，可能会感到一些尴尬或羞愧，不想让别人知道。我想说的是，困难是人生旅途的一部分，它决定着如何应对它。寻求额外的帮助和支持，我们将在下一步讨论。但你要意识到，顾问有这方面的背景，可以讨论时间管理、复习你的教学大纲、学习技能和技巧等问题。他们可以帮助你。正如我提到的，你的日程安排中有一些事务性的事情，取消或增加课程，提前计划。在任何可能影响你学术生活的情况下，你都可以求助于你的导师。所以如果你有家人或者有紧急医疗情况让你的顾问知道，联系他们。如果在某些情况下，你可能需要请假，他们可以帮助你处理任何文书工作，或者帮你联系到合适的办公室，为你提供最合适的支持。再一次，我提到过，我建议你们这学期去和顾问会面，并且和某些顾问建立持续的关系。

好的，下一个关于学生成功的建议是使用你的校园资源。我们说的注意事项在幻灯片上列出了，尽早并经常使用它们。在我们所做的工作中，我们了解成功的学生在做什么。我们也了解到学生们面临的一些挑战。我们把这些信息传递给新生，让你们更容易找到方向。我们知道的一件事是，学生在学期的早些时候使用过这些资源。这就是我刚才说的，感觉不好，尴尬或羞愧。所以不喜欢寻求帮助。请知道寻求帮助实际上是一个非常重要的成功策略。这是学生告诉我们的。当我们想到那些来自高中的学生，他们可能会认为只有在课程上遇到困难时才会寻求帮助，这是非常不同的。我记得和一个学生聊天，他第一学期的成绩是 4.0。我说，告诉我你遇到过什么困难，你是如何应对的？他说，数学不是我最强的技能，他说，我也许能得 3 分，但我想看看我能不能得 3.5 或 4 分。他说我去了数学学习中心，那是我们的校园辅导中心。他说，整个学期我每周去四个晚上。这是一种

思考方法。他没有等到自己挣扎的时候才寻求帮助。这是他一直以来的行为。我们从我们的数据中了解到的另一件事是如果一个学生使用 6 次或更多次学术资源，这对成绩有积极影响。事实上，上次我们看这些数据的时候，高材生说他们每学期至少使用这些学术资源 6 次，也就是说每个人至少使用其中的一个。如果你用一个 4 分制的成绩表来看，0.5 分其实是很重要的。

我想分享的另一部分是你已经为我们要分享的这些资源付了钱，这是你学费的一部分。所以人们知道它们是有价值的。虽然你不需要再支付这些钱，但它们已经包含在你支付的学费中了。我希望你们从消费者的角度来思考你们的教育。如果你像我一样，当我花钱的时候，我想要得到最好的产品。所以如果我为自己想想，如果你出去吃了一顿糟糕的饭，或者买了一件坏掉的衣服，那我是赔钱的。因此，要想让你的钱得到最大的回报，就要利用这些资源，同时也要能够为自己辩护，要求你需要的东西，并通过寻找这些服务来帮助管理机构。所以要知道，使用这些服务是那些在学业上做得更好的学生已经在做的事情。所以我们不希望你们等待，而是知道你们可以随时来利用它们。校园里有很多不同的地点。当我们进入线上教学时，我们还创建了一个在线参与中心我将在下一张幻灯片中与你们分享一些资源。所以我可以跟你们谈谈这些。它们很容易使用。其中许多是临时服务。数学学习中心是一个你可以随时拜访而且可以想待多久就待多久的地方。有些服务确实需要预约，但并不难。我记得我和一个留校察看的年轻人谈过，他的问题是，我甚至不知道该去哪里，我不知道如何使用它。当我们继续更新和确定时间表，我们会在社区网站上更新，并在校园里印刷海报。你可以到我们的任何服务中心来拿一个时间表。这些时间表通常也会被包含在课程大纲中。你也可以问教授这个问题。通过所有这些信息，你能够为你自己倡导并创建一个团队，一群帮助你成功的人。团队里的人可能是你的教授或顾问，也可能是在学术中心遇到的帮助人员。我希望是你团队里的顾问来发展这些关系并帮你提出问题。这绝对是你能使用的最佳策略。有时你会很容易地得到信息，有时你需要深入挖掘并做笔记。我向学生们推荐的一件事是，当你获取了这些联系人时，你要记住这些人的名字，要他们的电子邮件，如果你能得到他们的电话号码的话更好。我个人有一个 Excel 文件。里面包含能直接联系学校里很有帮助的人的电话号码。我保留这些人的号码，除非他们离开学校。所以我有一个团队帮助我帮助学生们导航。我希望你能考虑组建自己的团队。当我还是个大学生的時候，我的经济援助人员非常重要。我上学靠的是我父亲的退伍军人福利，有很多规矩要遵守。我和特蕾莎建立了非常亲密的关系因为她参加了我的毕业典礼。这就是你想要的那种人，你的团队里最好的人。

我也想分享 TRIO 项目的资源，这是一个途径项目，通过 NSSC 社区学生的成功，协作。但是学生必须提供证明。必须有残疾证明，第一代上大学的人，或者有低收入证明。这是一个非常棒的项目，在我们的网站上有更多的信息，任何人都认为他们可能有资格，并对 TRIVRIO 项目感兴趣。谢谢，乔迪。在我继续之前，我想凯蒂会分享一些她喜欢使用我们校园的资源。

凯蒂·斯考特

太好了。是的，我尽量讲得快一些。人们通常不会想到的，至少学生们不会想到的是奥林健康中心。你一年有三次免费医疗咨询。如果你感觉不舒服或出于任何原因，你只

是想去检查一下，那么你可以去奥林健康中心。在北校区，预约非常简单。然后我会说，我找到资源的最简单的方法因为很明显，密西根州立大学有很多资源，很难追踪。如果你像乔迪说的那样列个清单。但是当我寻找特定资源时，我只需要谷歌然后去 MSU 的网站，我猜它是其中的一部分。假如我正在寻找一些来自工程学院的帮助，比如找工作，我就会先查找 MSU 工程然后点击他们的网站，因为他们几乎把所有的服务都标签了。我就是这样找到我需要的所有资源的。这对我来说很有效。就像乔迪说的，很难追踪所有的资源。所以，我只是想知道什么策略对你最有效，并试图找出应该使用什么资源。这就是我的建议。谢谢，凯蒂。

乔迪·罗伯托·汉考克

是的，这些都很棒，我同意。奥林健康团队是非凡的，除了在北部社区的位置，这是一个主要位置，有额外的诊所和药房。在社区参与中心也有健康诊所，有职业护士和注册护士。所以当你预约的时候，如果你住在校园里，你可以要求在某个社区见一个人或者如果有一个离你更近的预约中心，即使你住在校外。他们也可以给你在主要的奥林健康中心安排预约。这是一些关于参与中心提供的服务和资源的内容。我想再次强调，它们是免费的，大部分都是免费的。无论你住在校内还是校外，所有的学生都可以使用参与中心的服务。所以我会很快地浏览一下这个列表，但是最好的地方是可以回顾和参考。这是 NSSC 的网站，NSSC.msu.edu。协作学习中心是一个办各种研讨会的办公室。他们都录制了关于学习技巧的视频，比如解释和探索不同的学习方式，如何备考，思考如何在不同的课程中学习。不同的策略和课程会发挥你的天生优势，但是不同类型的课程也有不同的技巧。我提到了社区的学术顾问。他们也做学术辅导。如果你的学分少于 56 学分，你仍然可以去看他们，除了大学顾问。如果你超过 56 分，他们就不能提供学术建议，但他们当然可以和你讨论学术指导或提供帮助。我们有一个杰出的顾问团队。

写作中心和数学学习中心可能也是我最喜欢的。写作中心在写作过程的各个阶段提供一对一的帮助。他们通过参与中心在校园各处都设有办事处。他们主要的家在贝西。我的天啊，我有一段时间没去学校了。他们有不同的时间。然后就像我说的，这是一对一的。他们对不同的学科、本科、研究生和专业的学生提供服务。我知道我女儿经常利用这些资源来对她的论文获得一些反馈。数学学习中心为提供数学辅导的学生数量最多。在预约中心位置内。他们为所有的 100 和 200 级班提供辅导。如果你要转学，要上 3 级或 400 级的数学课，数学学习中心就在韦尔斯大厅，那里提供高级课程，免费辅导，而且是按科目提供的。凯蒂，我不知道你用过数学学习中心或写作中心吗？我以前是数学学习中心的辅导员。我想说的是，这对使用服务中心的学生很有帮助。你知道，如果你最初的合作伙件不能帮助你解决问题或者不教你需要的方法，你就是不懂，他们还有有很多其他人可以帮助你理解你遇到的问题。所以我会说如果你在数学课上有困难，这绝对是一个很好的方法。是的，我喜欢学生们坐在一起，在同一门课上。我知道对我来说，同伴学习就是我在数学课上通过同伴学习小组的方式。数学学习中心的形式让你可以选择既有导师，也有其他学生和你一起，还有一些提供辅导和服务。社会科学帮助室他们提供各种各样的课程，辅导各种各样的课程，他们会直接宣传哪些地方有这些课程。如果你修的课程里提供社会科学辅导，你会收到来自他们的电子邮件。所以检查密西根州立大学的邮件很重要。

化学是另一和。这是初级化学课。如果你是学化学的，这个辅导对你来说可能不是那么重要，但如果你是学化学 141 的，有这个辅导。密西根州立大学图书馆实际上与写作中心团队紧密合作。所以他们帮助做研究，尤其是线上。因此，他们在参与中心内提供帮助，帮助寻找在线研究的最佳方法。我知道在河径他们就坐在写作中心旁边。所以他们可以交叉推荐学生在论文和其他东西上互相帮助。还有一些是本科生研究顾问。他们会派学生出去。我在评论中看到有人对此感兴趣。他们会在社区里举办研讨会来促进和帮助学生参与其中。

MRULE 代表多种族团结的生活体验。他们每周举办跨文化对话小组，这也是社会活动，还有一些社区服务。这是一个很好的方式去认识人们，去学习不同的东西和凯蒂提到的健康诊所。他们都隶属于 Olin 健康诊所，可以免费去三次。社区内的娱乐运动公司提供免费的健身课程，但娱乐运动中心的健身课程通常要收费。我现在就告诉你。娱乐体育正试图弄清楚秋季的价格和结构，所以还没有最终确定。我们还有一些邻居的合作伙伴。因此，住宅商业社区提供学习桌，自习室，辅导，就在河边小径的位置。然后我们与来自校园的伙伴合作。其中一些列在这里，就业服务，财政援助，国际教育，大学顾问，信用合作社都会来到参与中心宣传他们会在那里，以及他们在这段时间里做什么。所以，免费，早期和经常利用这些帮助你的成功。

我最喜欢讲的一个就是思考你的课堂外学习。我们已经讨论了很多在课堂上取得成功的技巧。但在你的学习过程中，另一个非常重要的部分是在课堂之外发生的事情，通过课外活动的参与。通常它们被称为高影响实践或高影响体验。我想说的是，不是每一项你将要做的活动都被认为是一种高影响的实践。但我想告诉你们是什么让它们具有高影响力，因为那些被认为具有高影响力的经历实际上是那些被证明对学生最有利的经历，因为它们与大学的联系，与毕业率的联系，与未来的就业和研究生入学机会的联系。所以我们定义高影响体验的方式，或者说这些体验通常需要更多的投入时间。这可能是一个学期的课程，或者一年的课程，或者是浓缩了很多时间的课程。这些活动也可以帮助你与教职员工和其他学生建立更紧密的关系。另一个很关键的重要部分，使这种学习真正有价值的是培训，有机会接收反馈，一个自我反省的机会对你真的连你在做什么和如何可能适用于你的生活和你未来利益和学习联系起来。但这些高影响力的经历能帮助你培养软技能，比如领导技能、沟通技能和解决问题的能力。这些都是雇主所需要的技能。我们适用于所有领域，并将这些软技能与您的学术专注技能联系起来。这才是这些斯巴达人成功的原因。这是一些值得思考的活动或者通过社区参与学习办公室。它曾经被称为服务学习和公民参与。但我们的办公室负责协调社区中志愿者的机会。我们有很多做本科研究的学生和教员一起工作，有些是带薪的，有些是志愿者。这些是在你的领域获得经验的好方法。我女儿大四的时候做了本科研究员。她被邀请为这个领域的教员做演讲。她现在在研究生院学习。她在这个领域读过的第一本书，作者就在那里，非常亲切，对她来说，这是一个完整的时刻。

学生参与国外本科科研教育的途径有很多。我们是全国最好的机构之一。全球每个大陆都有我的学生们在进行国外学习项目。有一些项目不仅是学期的，也有在假期进行的。所以寒假会有几个星期的计划，春假。很多大学都有出国留学的项目，这意味着他们在美国的学费通常较低，但仍然提供了在不同地区生活和体验生活的绝佳机会。实习实际

上是在职业服务部门之下。他们可以通过你的专业来找你，但是我们有一个叫做就业服务网络的网站，这意味着每一所大学都有就业服务人员与我们的中心办公室一起工作。他们帮助进行探索。他们做很多活动，很多关于简历和面试技巧的研讨会。他们还协调校园内不同学科的招聘会。另一个被认为影响很大的活动是校园就业，通过密西根州立大学 Handshake 和我们的住宿和接待服务。这两个地方是找到校内工作最好的地方。另外，我鼓励你们参加校园活动和传统活动。有些人可能喜欢去看足球比赛，体验返校节或其他传统活动。从时间和学业以及课外活动的角度来考虑你的承诺当你投入更多的时间，你会得到更多。萝拉话筒还给你。

萝拉·班克斯

太棒了。谢谢你,乔迪。我想要的下一个技巧是要经常阅读密西根州立大学的邮件。我再怎么强调也不为过。我知道有时给我发了很多电子邮件，有些人可能会被大量的电子邮件和影响所淹没。但我想说的是，作为一个机构，我们正在努力确保我们不会用电子邮件轰炸你们，但定期查看你们密西根州立大学的电子邮件是非常重要的，因为很多重要的信息都在那里共享。有些时候，你想确保你信息实时，不会错过。有时他们会发一些对奖学金，实习机会等时间敏感的邮件。课程的重要信息。诸如此类的事情。通过你的电子邮件，所以你要确保你定期检查它。MSU 使用 Office 365。网站是，我可以把它放到聊天中，它是 www.spartanmail.msu.edu，它是安全的，任何来自大学的东西，包括 D2L 提醒，都到那个电子邮件地址。D2L 又被成为“渴望学习”，这是我们为你们的班级使用的学习管理系统。你们中的一些人可能在其他机构使用过。有些人可能对 Blackboard 之类的东西很熟悉。这是一个类似的系统。教授们用这个和他们的学生交流。所以你要确保你不会错过课程的重要更新。如果你对 D2L 不熟悉，你也要学会如何使用它。你们中有些人可能在 NSO 期间学过但这可能只是初步认识，确保你们使用自如。如果你不熟悉，网站上也有教程帮助你使用它。

另一个成功的秘诀是去了解，我的意思是，找到一个顾问并建立一个支持系统。所以在今天的主题里你们可能会注意到的一件事，那就是在密西根州立大学与他人联系并建立关系是多么重要。我们喜欢说在你周围建立一个支持团队。你们中的一些人可能听说过，建立董事会或者支持者董事会。当你转校到你感兴趣的密西根州立大学并在密西根州立大学学习时你可以依靠他人。这可能包括你们课堂上的教授，像我和乔迪这样的社区主任，或者实际上还有其他三个社区董事。它可以包括你的顾问，甚至是你遇到的和你联系的同龄人。因为人们肯定能学到你没有学到的不同的东西，所以真的要有意识地建立你的支持团队。因为你在密西根州立大学与人们互动时，保持与他们的联系。你还想和你的学院以及其他你经常接触的部门建立并保持关系。比如你是商学院或社会科学学院的学生，在那个学院内建立关系。为了做到这一点，优势你可以主动与人见面和稍后做跟踪回复。你可能会在见了人之后给他们发邮件，让他们知道你很高兴见到他们，而且很乐意和他们保持联系。我保证大多数人不会对此有问题,更多的是很少有人和他们主动联系。如果你要生活在校园,你们中的一些人可能通勤,但是有些你可能计划住在学校知道。这是之前问答里提到的一件事，就是花一些时间去了解和住同一楼层上的人们。要让密西根州立大学有家的感觉得花点时间。但如果你不断尝试，你肯定能做到。

所以第 8 条建议是去认识和自己不同的人。我认为在密西根州立大学这么大的机构工作的珍宝之一就是有这么来自不同地方的不同的人他们有不同的观点。这就是我们学习的方式，和不同的人在一起，他们有不同的观点，不同的想法，这可能会挑战我们的思维方式。这是你在密西根州立大学这样的机构能学到的东西。所以有很多校园活动和组织可以帮助你课堂之外学习和探索。有一种叫做 MRULE 的东西，它代表多种族团结的生活体验。还有一个办公室缩写为 OCAT，是文化学术过渡办公室。该机构还有一个性别和性中心。OISS 有一个国际学生和学者办公室。还有基于社区的党团会议。还有很多其他资源，你可以利用这些资源与他人联系，学习和成长。这里也有一些文化活动。他们欢迎并对所有人开放。很多时候你可以通过电子邮件找到这些信息。还有一个网站，你们可能也会想登录看看，这个网站叫做，involved at state，它有点像一个空间，你可以找到校园里发生的所有事件。你可以联系和了解学生组织。你可能想成为利用这个平台的一份子。这也是一个了解校园动态的绝佳空间。密西根州立大学，来自密西根每个县，全国每个州和超过 130 个国家的学生。所以这真的是一个最好的机会去认识那些和你非常不同的人。

我们还想分享的另一件事是雇主最看重的品质之一是那些表现出敏感性和意识的人，以及其他人和文化。只要有能力在多元文化的环境中与多元化的员工建立融洽的关系。所以，你会发现这是一个机会，不仅可以联系、学习和个人成长，还可以建立和培养技能，这对你毕业后进入职场和进入某种生活都有帮助。所以利用这段时间，你必须建立这些经验，与他人联系，与同龄人和来自其他社区的人交往。

另一个成功秘诀是发展健康的生活方式。所以花时间照顾好自己的精神、身体和情感是非常重要的。作为密西根州立大学的一名学生，我知道你们很多人都在其他学校学习过，可能有过这样的经历。当事情变得有压力的时候，确保你练习自我护理的重要性。你要做的可能是确保你有足够的睡眠。这非常重要，我知道在大学或学生时期很容易忽略睡眠。但对你来说，真正投入并每天展现最好的自己是非常重要的。所以要保证你有足够的睡眠。同样选择健康的食物和参与锻炼和娱乐。密西根州立大学有娱乐运动和健身中心，提供你有机会参加俱乐部，运动，如果你感兴趣的话，他们有游泳，还有健身中心。所以绝对有空间让你进行体育活动。但即使走在校园里，老实说，这是一个很大的校园。所以，你知道，利用这个机会在校园里走一走，这些是不是你想做的事情？所有这些方法都可以确保你能够管理你的压力水平，照顾好你自己。我知道我们还谈到了 Olin 健康诊所，我们之前分享过。密西根州立大学也有心理咨询和精神科服务。它可以提供情感支持。这是一个很好的资源。CAPS，之前提到过提供基于个人身份的服务。当然还有很多不同服务根据不同小组和空间来满足学生的需求。所以你要确保你浏览他们的网站，并连接到资源。就像乔迪说的，尽早并且经常做。所以不要等到你到了崩溃点或者你的压力到了你能感觉到的程度，这可能是无法忍受的。现在知道你想要利用的地方，你可能想要查看资源，甚至在你觉得你真的需要它们之前参观一些地方。这是有意义的。

我们今天要讲的最后一个成功秘诀就是利用你作为转校生带到密西根州立大学的经验来帮助你实现目标。我和乔迪在参加这个网络研讨会之前讨论过的一件事就是创造你的理想清单，我稍等也会让她分享一下。但我知道有一件事在聊天中被提到的就是时间，你作为转校生是否有足够的时间来完成你想要做的事。我想鼓励大家写下自己的目标思考一

下自己作为密西根州立大学学生的目标是什么?你真正想要实现的是什么。这学期你想做什么, 你的梦想是什么?你要做的事情的平均绩点来确保你能够做到。你们很多人都在其他机构学习过。所以你可能已经知道把学术作为首要任务有多重要了。所以, 确保学业是你的首要任务是非常重要的。所以上课, 课后复习, 所有这些都会对你有帮助。掌握好任务, 学习, 不要拖延, 利用对你有用的时间管理工具。找一些和你有共同目标、有良好学术行为的朋友, 限制你在社交媒体、Netflix、视频游戏和社交生活上的时间, 这些都是。你可以把这些东西写下来。这就是我的目标。这些是我要做的事情, 因为我知道这是我成功所需要做的事情。我的意思是利用你们的经验, 你们中的一些人可能已经有了非常明确的目标。你可能知道, 我知道这是我的专业。我确定这个专业, 我在密西根州立大学的时间是 X, 这可能比那些第一次在密西根州立大学开始全职学习的人要少一点时间。所以当你在思考这个问题的时候, 制定一个计划并把其中的一些东西写下来是非常重要的。所以如果你想参与本科研究, 我想说的是, 你想要实习, 这对你想要的经验非常重要, 而且你觉得这对你未来的职业生涯有帮助。你知道的, 把那些东西拿出来, 和人们谈谈。分享他们, 广泛分享, 和你的同伴分享, 和你的导师分享。像我和乔迪这样的人, 像支持你的人。我之所以这么说, 是因为你永远不知道别人都知道什么, 也不知道他们能为你指明什么方向。你们想要, 你们知道, 对你们中的一些人来说, 你们可能会有更短的时间, 如果你写下并思考你想要完成的是什么并与他人分享, 这真的很有帮助。确保你能在密西根州立大学的时间内完成所有你希望完成的事情和所有的目标。我想说, 我们一定会帮助你们做到这一点。但有时你需要问别人, 和别人交谈有时你可能不知道你不知道什么, 对吧? 所以当你开始谈论一些事情时, 有人可能会说, 哦, 好吧, 嘿, 你有没有想过你不会问的问题, 但是因为你开始和某人交谈, 一些事情就开始了。所以要有意识地分享你的兴趣和一些你希望和你认为是你的支持网络的一部分的人做的事情。我认为这很重要, 尤其是对于密西根州立大学的转校生来说。写未来的简历或斯巴达式的志愿清单。你现在就可以开始了, 我们在聊天框里放了很多链接, 你可以下载并保存它们。花点时间思考一下你有什么目标?你真正想要完成的事情是什么?然后开始制定如何让它们适合的计划。有些人可能在密西根州立大学上四个学期有些人可能在密西根州立大学上五个, 六个或七个学期。它会有很大的变化。所以, 思考你想要完成什么, 并有意识地去实现它。现在开始制定计划也不算太早。国外教育有项目的日期和信息, 项目学习的是什么, 本科生研究员在哪里推广他们的课程, 并录制了视频, 所有这些类型的事情。谈到你关于简历的观点, 职业服务网络, 正如乔迪提到的, 是非常非常好的资源。我知道当我去年做的时候, 我们调查了转校生。事实上, 我们最感兴趣的是职业资源。所以一定要早点开始。你知道, 职业服务网络提供诸如职业建议之类的资源。所以如果你想要得到对简历的反馈或者写一份简历, 找工作或者实习, 面试的策略, 无论是你要申请校园工作还是你要做的实习。如果你打算读研, 也许你们中的一些人打算读专业学校。所以要建立网络并创建在线形象, 比如我们去年开始为学生分享了一些资源来创建 LinkedIn 并发展在线形象。在就业服务网络中有很多资源可以帮助你做这些事情。我知道朱迪还提到了招聘会。密西根州立大学也和他们做的一个平台, 可以帮助你找到一位校友导师, 从密西根州立大学毕业的人, 可能住在你想要居住的地方或者在你想要工作的行业, 或者与某个特定的组织有联系。你可以和他们交流。你知道, 作为一个学生, 这是一种可以马上使用的资源, 我认为这是最好的秘密之

一。这是一个相对较新的系统，但在密西根州立大学有很多校友。我想补充一点，萝拉提到了个人主动性。这是我最喜欢的学生的特点，对你来说没有更好的时间去问别人，不是为了工作，或为了钱，而是为了建议和技巧。你可以这么问，我是密西根州立大学的学生，我很想了解更多关于你的工作。我是密西根州立大学的学生。有一天我能来旁观你的工作么？你要知道，我女儿发邮件，有时什么也没听到。但有时她有一个令人难以置信的经历在，通过她接触她领域的。你要寻找并向你感兴趣的人学习，不要害怕去尝试。不要害怕去那些陌生地方。就算你真的不认识任何人，也不知道你要什么，最坏的结果就是你浪费了些口舌。但能发生的最好的事情绝对是不可思议的。

我们有点超时了，所以我会快速地讲一下最后一面并留出空间看看凯蒂在我们结束之前有没有什么想补充的也看看有没有其他问题。但是我想要强调的是，我知道你们中的一些人说过想要遇见志同道合的人和同龄人。所以我想和大家分享一些即将到来的与其他学生交流的机会。学生生活办公室和 NSSC 会举办一个转学和通勤的学生会议和社交活动，乔迪和我都在这个单位工作。这有两个部分。所以会议是 4-6，里面你将有机会多学一点，问他们一些关于转校生的具体问题。对你们中上下班开车的人来说询问停车情况。那里会有一个来自停车场和交通部门的代表。所以这将是另一个学习校园生活的空间，所有这些不同的东西。之后会有一场社交活动。应该有一些点心。可能是冰淇淋。我还不确定，但会有茶点，还有机会让你结识和认识其他人。都是转校生和通勤者。所以请一定要参加，如果你去的话，很酷的一点是，在活动之后，还有更多的活动，比如晚上 7 点开始。所以你们有机会去参观天文馆。有户外电影，滑冰，寻宝游戏，之后还有很多活动。所以一定要计划来参加这个活动。关于这个的信息在学生生活网站上。欢迎秋季的所有日期。这个日期列在 8 月 31 日。事件发生了变化。实际上是 8 月 29 日，周日以便容纳更多的学生因为原本是在周二。这些信息很快就会改变。你可能问为什么说 31 日也将改变，学生生活与他们提供的操作机会折扣酒店房间和空间和凯洛格中心，以防你们中的一些人可能是上班族想要计划呆在校园里，因为第二天要召开讨论会。我不知道每个人从哪里通勤。这也是一种选择，也可以在网站上找到。然后在 NSSC 我们会做一些规划，所以请大家注意。你们可以在 [involve at state](#) 上和我们的网站上看到。所以我们一定会分享其中的一些，使得这些资源被广泛共享。我们很高兴能以这种方式吸引你们。接下来我要把话筒转交给讲凯蒂。我知道乔迪和我说了很多。所以接下来交给你了凯蒂。如果你有什么想要分享的。

凯蒂·斯考特

是的。我们马上就要结束今天的分享会，我知道你们中的很多人都有自己的斯巴达式的新生指导领袖。我确信我是你们的斯巴达领袖因为我是你们的斯巴达领袖之一，而且我们只有三个人。以防万一，你知道，如果你有任何关于密西根州立大学的问题，想要问，我将把密西根州立大学的电子邮件放在聊天中。如果你只是想保存它或问我任何问题，我几乎每周所有的工作时间都查看我的电子邮件。是的，我在密西根州有很多经历。我在荣誉学院，我参加过注册的学生组织。我做过研究工作。到目前为止，我已经很好地利用了校园里的很多资源。所以我想说，我在大学里对不同的事情都有很好的把握。所

以，如果你有任何问题，我相信我可以帮助你，如果我不能，我会找可以的人。嗯，是的，我希望你们都有一个愉快的夜晚，我希望你们都喜欢这个网络研讨会。

萝拉·班克斯

还有一个问题我可以在这里回答。如果你已经完成了 NSO 要求的模块，那么你的学院将与你联系，为你预约咨询时间。阿什莉，如果有我遗漏的东西可以随时提出来好的。有几种不同的时间线，我知道凯蒂对这些很熟悉。如果你们完成了 D2L 模块并提交了主要的构造调查，这是第五部分的最后部分。我们给了一些额外的学生宽限期。如果你在 7 月 2 日之前提交了，那么联系你的斯巴达领袖，说，嘿，你知道，我完成了我的模块，是个不错的主意。我只是想看看现状如何。我们有一万多名学生和一千名转校生正在接受处理。所以，请你耐心等待，很有可能我们正在将你的信息转交给你确定专业的学院，然后你的学院联系人或导师会通过你的 MSU 邮箱联系你。再次强调，这些信息被分享了很多次，确保你定期查看密西根州立大学的邮件，这样你就不会错过这些邮件。

联系 NSO 办公室，如果你需要帮助。在 NSO 的网站上，有电子邮件，电话，还有 Zoom 的帮助室。是的。是的。是的。所以我们是来帮忙的。所以不要犹豫联系我们，就像我们在演讲中一直说的。没有愚蠢的问题。请随意问我们任何问题。我们非常聪明。我们对这个机构了解很多。所以如果我们不知道答案，我们肯定会帮你联系知道答案的人。在这一点上，我想借此机会感谢萝拉、乔迪和凯蒂的加入。谢谢你！你们三个分享了很多信息，谢谢。再次感谢您今晚的宝贵时间。我要感谢艾米·洛克伍德她也是我们的 IT 专家，在后台，一直关注着一切。最后，我要感谢每一个人，所有的参与者。感谢大家今晚的光临。我想最后共享一个屏幕幻灯片。好的，小组成员，你们能确认我在分享我的屏幕吗？你很好。完美的。好吧。这周我们安排了更多的网络研讨会。明天，我们有学生事务和服务。周六上午我们将听取学生健康与健康方面的报告。所以我们的一些小组成员提到了奥林健康中心和 CAPS。因此，如果你对 these 资源感兴趣，我强烈建议你参加我们周六的活动，因为我们将有来自这些办公室的代表深入了解这些服务。当然，下周日会有一个重复的演讲来自学生事务和服务部门以防你明天晚上不能参加我们的节目。我想提醒大家，网络研讨会将在转录和翻译后发布在网上。但这确实需要一些时间。所以我想说，几周的时间就是这些资源的周转时间。所以如果你不能现场参加，请登录 NSO 网站，这些资源会发布在那里。今晚的最后一件事，你会注意到屏幕上有一个二维码。如果你用你的智能手机扫描它，你就可以输入你的密西根州州立大学的电子邮件地址，然后你就可能获奖，这是我们精彩的 NSO 奖之一。赠品会在秋季学期开始的时候分发。再次强调，请务必查看密西根州立大学的电子邮件，因为我们会通过电子邮件联系你们。每次网络研讨会将选出 1 名优胜者。记住这一点。再次感谢大家。我将把屏幕放在这里多一分钟然后我们将关闭它。再次感谢大家。我希望每个人都有有一个美好的夜晚，Go Green。