



CẨM NANG

TÂN SINH VIÊN

2021 - 2022





Ảnh: Nguyễn Hoàng

BẠN CÓ TIN NHẮN MỚI



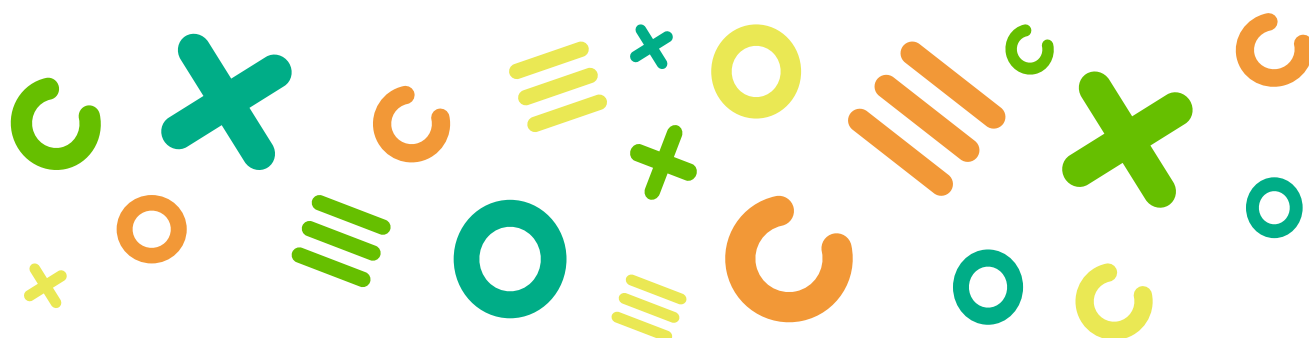
Đ/c Nguyễn Thị Ngọc Khánh
Bí thư Đoàn trường

“ Cảm ơn bạn đã không ngừng nỗ lực, vượt qua muôn vàn khó khăn để hôm nay chính thức trở thành sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân Văn - Đại học Quốc gia TP.HCM. Đại học chắc chắn là khoảng thời gian vô cùng tuyệt vời để bạn khám phá bản thân cũng như thế giới xung quanh. Hãy để Đoàn trường được đồng hành cùng bạn trên hành trình ấy. ”



Đ/c Lý Tuấn Anh
Chủ tịch Hội Sinh viên trường

“ Thương chào các bạn tân sinh viên, mình xin gửi đến các bạn lời đón chào ấm áp nhất vì đã lựa chọn trở thành những thành viên cá tính, sáng tạo và năng động của mái nhà Nhân Văn. Mến chúc các bạn sẽ lưu giữ được thật nhiều bài học và kỷ niệm đáng quý trên hành trình sắp tới tại Nhân Văn. Hãy vững tâm vì Hội Sinh viên sẽ luôn đồng hành cùng các bạn. ”



LÀM QUEN

ĐOÀN - HỘI TRƯỞNG

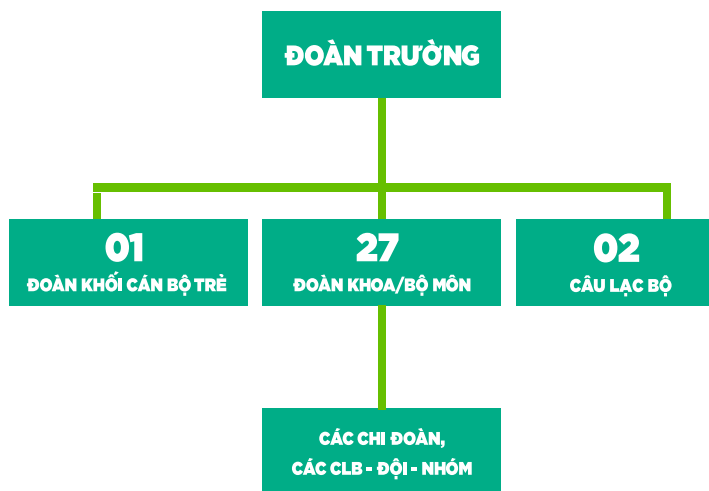
ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH

HỆ THỐNG TỔ CHỨC

Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh là một tổ chức chính trị - xã hội của thanh niên Việt Nam.

Thành lập từ năm 1996, Đoàn trường đã trải qua 9 nhiệm kỳ với nhiều thành tích tiêu biểu.

Là đơn vị có hoạt động thanh niên sôi nổi hàng đầu tại TP.HCM, Đoàn trường có thế mạnh trong các hoạt động học thuật, nghiên cứu khoa học, giao lưu quốc tế, văn hóa, chính trị, tư tưởng.



HỘI SINH VIÊN VIỆT NAM

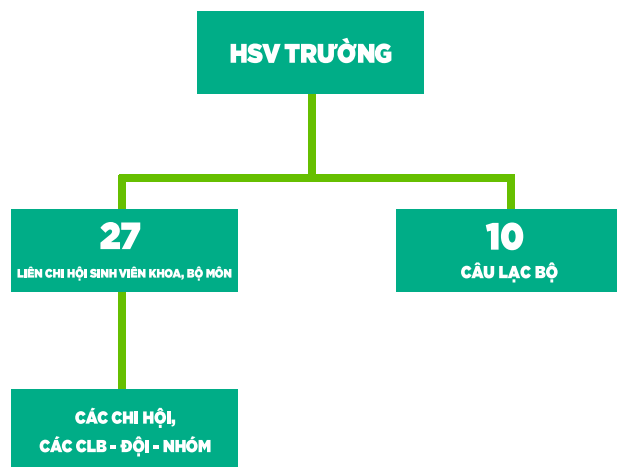
HỆ THỐNG TỔ CHỨC

Hội Sinh viên Việt Nam là tổ chức chính trị - xã hội của sinh viên Việt Nam.

Thành lập năm 1997, Hội Sinh viên trường là người bạn cùng đồng hành, giúp đỡ sinh viên trong hành trình học tập, rèn luyện tại trường đại học.

Hội Sinh viên trường tự hào là đơn vị tiên phong trong các phong trào hoạt động tình nguyện, văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao.

Hội viên tham gia trên cơ sở tự nguyện. Để trở thành Hội viên, bạn hãy liên hệ Liên chi Hội khoa, bộ môn để được hướng dẫn thủ tục kết nạp.



Tìm hiểu thêm về Đoàn - Hội trường tại: <https://bit.ly/doanhoiUSSH>

Từ phổ thông lên đại học, bạn đã sẵn sàng?

Chào mừng bạn đến với một thế giới mới, rộng lớn hơn, rực rỡ hơn và tràn đầy những điều lý thú. Có thể sẽ hơi bất ngờ, ngỡ ngàng, ngỡ ngác và bất ngờ, nhưng đừng quá lo lắng, cùng điểm qua xem trường đại học có gì khác biệt so với ngôi trường phổ thông mà bạn vừa chia tay nhé.

Môi trường học tập, sinh hoạt

Đối với các môn học chuyên ngành, bạn sẽ được học một lớp học cố định, nhưng với các lớp đại cương, mỗi môn có thể sẽ là một tập thể khác nhau. Điều này sẽ giúp bạn có cơ hội được tiếp xúc với nhiều bạn bè hơn nên hãy tận dụng cơ hội này xây dựng các mối quan hệ, tích cực hoạt động trong lớp để có thể rèn luyện nhiều kỹ năng hơn trong cách làm việc nhóm.

Hầu hết sinh viên sẽ ở ký túc xá hoặc ở trọ. Đây vừa là cơ hội, vừa là thách thức để bạn bắt đầu “rời xa mái ấm gia đình” nè. Bạn sẽ phải rèn luyện các thói quen cho một cuộc sống tự lập, các kỹ năng để tự chăm sóc bản thân mình hay để thấu hiểu những người xa lạ mà mình đang cùng sống.

Phương pháp học

Ở cấp 3, bạn sẽ học tất cả các môn và có 1 lịch học cố định, mỗi buổi học sẽ có nhiều môn. Còn ở đại học, với hình thức đào tạo theo tín chỉ, bạn sẽ học liên tục 1 môn cho 1 buổi học, và lịch học sẽ do bạn chủ động đăng ký, sắp xếp theo điều kiện sinh hoạt, làm việc của bản thân. Rồi bạn sẽ được nghe đến cụm từ “cuộc chiến đăng ký học phần” sớm thôi!

Ở đại học, không còn thầy cô hay gia đình nhắc nhở bạn học nữa, mà bạn cần thực sự chủ động và tự giác trong học tập, tìm kiếm các phương pháp phù hợp để tự tích lũy kiến thức chứ không chỉ đến lớp và nghe giảng. Nếu cần, bạn hoàn toàn có thể liên hệ để nhờ sự hỗ trợ từ thầy cô hay bất kỳ nguồn hỗ trợ nào, nhưng phải là sự chủ động đến từ bạn nhé.

Trang phục

Nếu từ cấp 1 đến cấp 3, bạn đã quen thuộc với đồng phục, thì mỗi ngày ở Nhân Văn thực sự là một sân khấu thời trang! Bạn sẽ được thoải mái lựa chọn những trang phục hiện đại, cá tính, đặc sắc, phù hợp với phong cách của mình. Quan trọng nhất, là nó mang lại sự thoải mái trong quá trình học tập. Tuy thời trang là không giới hạn nhưng bạn cũng cần lưu ý lựa chọn những trang phục lịch sự, không phản cảm khi ở môi trường học đường nha.

Hoạt động ngoại khóa

Nếu như ở phổ thông, bạn bị gò bó bởi lịch học dày đặc và những áp lực thi cử mà không có thời gian dành cho bản thân, thì đại học chính là nơi giúp bạn tỏa sáng. Việc học đại học đối với mỗi người sẽ có cách tiếp cận khác nhau, nhưng nhìn chung, đây sẽ là giai đoạn quan trọng để chuẩn bị cho một hành trình tương lai, với cơ hội nghề nghiệp, đam mê, định hướng cuộc sống... và do đó, bạn thực sự cần tích lũy thật nhiều kỹ năng, kiến thức bên cạnh việc tiếp thu kiến thức trên giảng đường.

Đối với sinh viên trường ĐH KHXH&NV - ĐHQG TP.HCM, bạn sẽ được tiếp cận và tham gia vô vàn những hoạt động ngoại khóa do Đoàn TNCS Hồ Chí Minh - Hội Sinh viên Việt Nam tổ chức. Hãy khám phá ở các phần khác của cẩm nang và theo dõi các kênh truyền thông Đoàn - Hội nhé!

Bạn là ai

sau những năm đại học?

Đại học là cầu nối giúp bạn chuẩn bị cho hành trình tương lai. Vậy nên, thiết kế một kế hoạch phát triển bản thân là điều cần thiết. Hãy bắt tay vào những điều sau để khám phá và xây dựng lộ trình phù hợp nhé!

Tưởng tượng con người tương lai

Hãy hình dung bạn sẽ trở thành một người như thế nào, với những thành tựu hoặc tính cách ra sao. Hình dung càng rõ, thì việc xây dựng kế hoạch phát triển bản thân cũng sẽ càng dễ dàng hơn.

Kiểm tra bạn đang có gì

Hãy tự nhìn lại mình của thời điểm hiện tại xem bản thân đang có những phẩm chất nào, hành trang tích lũy được là gì? Để hướng đến hình tượng mà bạn đang mơ ước thì còn đang thiếu những kỹ năng, tính cách, thói quen nào?

Để đảm bảo đang đi đúng hướng, hãy tìm những người đi trước, người hướng dẫn để hỗ trợ và đưa cho bạn những chia sẻ thực tế. Tất nhiên đây chỉ là tham khảo, mọi quyết định vẫn nằm ở bạn.

Phân loại mục tiêu

Hãy phân loại những gì cần bổ sung thành các nhóm nhiệm vụ, mục tiêu để đưa ra lộ trình phù hợp dựa vào các tiêu chí như: quan trọng - khẩn cấp, ngắn hạn - dài hạn, “muốn” - “cần”,... Hãy tham khảo mô hình Ikigai ở trang bên cạnh để xác định được đam mê, sứ mệnh, nghề nghiệp phù hợp, chuyên môn và giá trị cốt lõi để bạn xây dựng bản thân.

Xây dựng kế hoạch hành động

Dù bạn lựa chọn cách xây dựng kế hoạch như thế nào, hãy thử đánh giá bằng mô hình SMART:

Specific: Kế hoạch của bạn đã thật sự cụ thể chưa?

Measurable: Làm thế nào để bạn biết mình đã hoàn thành nó?

Attainable: Liệu kế hoạch này có thực hiện được không?

Relevant: Việc bạn làm có đang đóng góp vào mục tiêu lớn hơn?

Time-bound: Cần có thời gian cụ thể cho mỗi mục tiêu và hành động

IKIGAI

REASON TO LIVE

Đừng nghĩ hạn hẹp trong vòng công việc, nghề nghiệp. Bất cứ chuyện gì bạn yêu thích, cứ ghi ra hết. Ai cũng có chuyện mình yêu thích. Thích gì cứ ghi ra ở đây, khoan suy nghĩ chuyện gì khác.

WHAT DO YOU LOVE

BẠN YÊU THÍCH ĐIỀU GÌ?

Đừng nghĩ hạn hẹp trong vòng công việc, nghề nghiệp. Bất cứ chuyện gì bạn yêu thích cứ ghi ra hết. Ai cũng có chuyện mình yêu thích. Thích gì cứ ghi ra hết ở đây, khoan suy nghĩ chuyện gì khác.

WHAT ARE YOU GOOD AT

BẠN GIỎI MÀNG GÌ?

Ai cũng giỏi một thứ gì đó, cũng có một điểm mạnh gì đó. Bạn đừng nói em không giỏi gì hết nhé. Suy nghĩ đi và tự tin là mình có giỏi ít nhất là một thứ.

WHAT DOES THE WORLD NEED FROM YOU

THẾ GIỚI CẦN GÌ Ở BẠN?

Câu hỏi này là ngụ ý bạn nghĩ mình giúp được gì cho mọi người, cho cộng đồng, cho xã hội, cho đất nước này?

IKIGAI

REASON TO LIVE

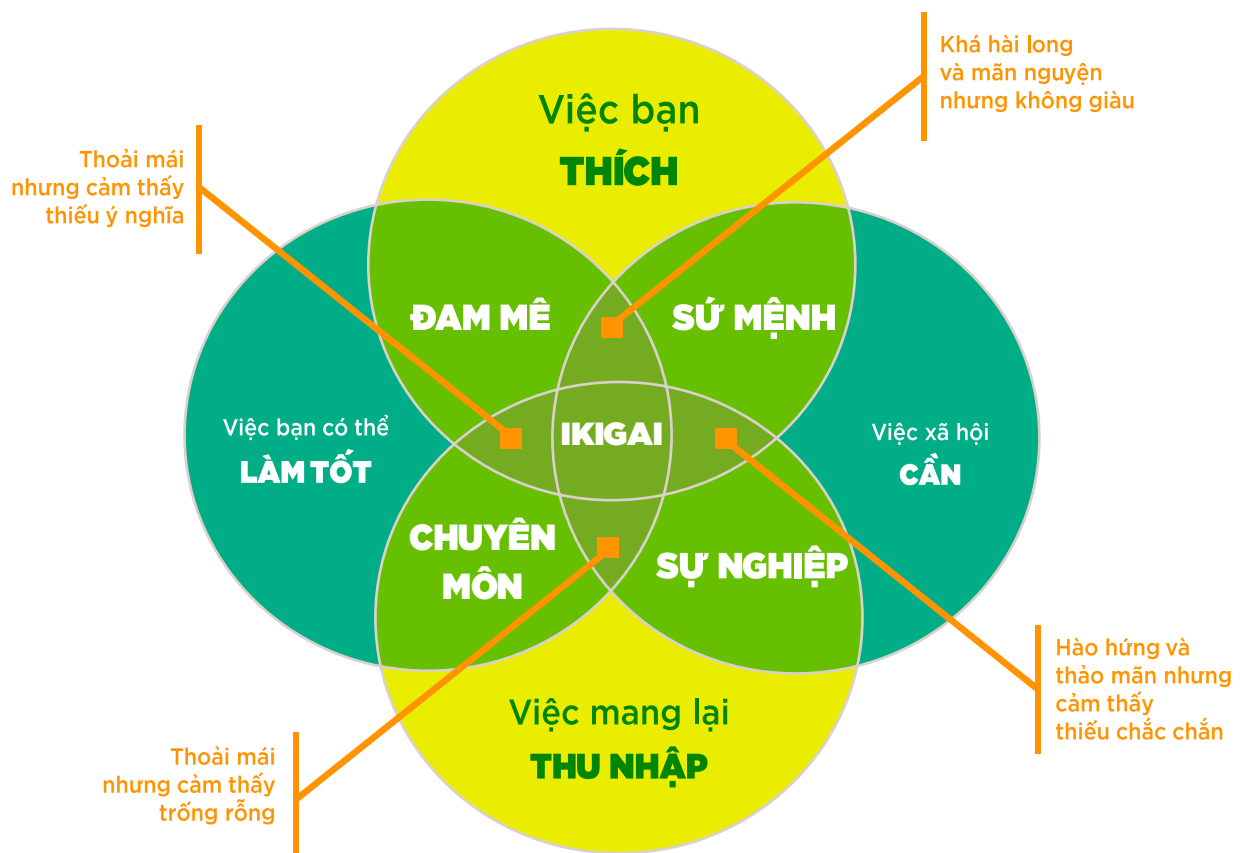
WHAT CAN YOU BE PAID FOR

LÀM GÌ ĐỂ ĐƯỢC TRẢ LƯƠNG HAY KIẾM RA TIỀN?

Đây là tập hợp tất cả những việc bạn có thể làm trong khả năng của mình để kiếm ra tiền nuôi sống bản thân. Nói gì thì nói, cũng phải sống chứ phải không?

Cứ bình tĩnh, từ tốn mà suy nghĩ, viết ra, phản tư, suy đi xét lại về những câu hỏi và câu trả lời trên. Rồi một buổi sáng dễ thương nào đó bạn sẽ vỡ ra, à đây là việc cần làm.

© IKIGAI. Nguyễn Phi Vân. 2019.



Ảnh: sofori.com

Trong giao tiếp hàng ngày:



Tôn trọng sự khác biệt



Sống xanh



Từ tốn, lịch thiệp



Ai cũng có lượt, đừng chen lấn xô đẩy



Trên không gian mạng:



Lan toả những điều tích cực



Tinh tào khi tranh luận



Cẩn thận với tin giả



Thế giới ảo, hậu quả thật





BẠN GẶP KHÓ KHĂN? ĐỪNG LO LẮNG!

Việc làm thêm

Mặc dù không phải nhiệm vụ quan trọng nhất của sinh viên, nhưng việc tạo ra thêm thu nhập cho bản thân sẽ giúp bạn trang trải việc học được tốt hơn. Mỗi công việc đều có một tính chất và đặc thù riêng, tùy theo điều kiện cá nhân mà sinh viên có thể lựa chọn công việc phù hợp. Bạn có thể theo dõi Trung tâm tư vấn hướng nghiệp và phát triển nguồn nhân lực hoặc Trung tâm Hỗ trợ học sinh, sinh viên TP.HCM để có thêm nguồn thông tin về việc làm thêm uy tín.

Trung tâm Tư vấn Hướng nghiệp và Phát triển Nguồn nhân lực: <https://hcmussh.edu.vn/tvhn>

Trung tâm Hỗ trợ học sinh, sinh viên TP.HCM: <https://hotrosinhvien.vn/>

Lưu trú

Lựa chọn chỗ ở tốt là điều vô cùng quan trọng, giúp việc học của bạn trở nên hiệu quả hơn. Nếu ở tại khu vực Thủ Đức, hệ thống Ký túc xá ĐHQG bao gồm Khu A và Khu B chắc chắn sẽ là sự lựa chọn tuyệt vời nhất. Nếu ở Quận 1, bạn có thể đăng ký KTX Trần Hưng Đạo hoặc thuê các khu trọ an toàn khác xung quanh trường.

Trung tâm Quản lý Ký túc xá ĐHQG TP.HCM: <https://www.facebook.com/ktxdhqghcm/>

Phương tiện di chuyển

Khi sử dụng xe máy, bạn hãy nhớ luôn tuân thủ đúng luật. Đừng quên trang bị cho mình giấy phép lái xe để tự tin tham gia giao thông. Ngoài phương tiện cá nhân, sinh viên có thể sử dụng xe buýt để di chuyển giữa các cơ sở đào tạo, KTX,... TP.HCM hiện nay đã có hơn 100 tuyến xe buýt với hơn 2000 điểm dừng. Các tuyến xe buýt sinh viên trường thường xuyên sử dụng bao gồm tuyến số: 99, 53, 50, 52, 33, 19, 10, 8. Để dễ dàng tra cứu các tuyến xe buýt, hãy sử dụng app Bus Map.

Tra cứu thông tin các tuyến buýt tại: <http://www.buyttphcm.com.vn/>

Tải ứng dụng Busmap từ [Google Play](#) hoặc [Appstore](#),

Học bổng

Vào mỗi học kỳ, nhà trường đều có học bổng khuyến khích học tập cho các bạn sinh viên có thành tích tốt nhất của mỗi khoa, bộ môn về học tập và rèn luyện. Ngoài ra, các doanh nghiệp và các mạnh thường quân sẽ có những suất học bổng dành cho các bạn có hoàn cảnh khó khăn nhưng vượt khó học tập. Nếu bạn quan tâm và muốn tìm hiểu chi tiết hơn thì có thể theo dõi trên website của Phòng Công tác Sinh viên.

Phòng Công tác Sinh viên: <https://hcmussh.edu.vn/ctsv>



NHỮNG ĐIỀU

CÁC “TẮM CHIẾU MỚI” NÊN CẦN THẬN



■ Không cân bằng giữa việc học và các hoạt động khác

Môi trường đại học mang lại nhiều cơ hội để phát triển cá nhân hoặc kiếm thêm thu nhập. Tuy nhiên, những công việc khác nên được cân bằng để không bị ảnh hưởng đến học tập, dẫn đến kết quả kém hoặc tốt nghiệp trễ hạn.

■ Tiếp cận với hệ thống đa cấp bất chính

Khi tiếp xúc với các công ty không rõ thông tin, công việc chủ yếu là lôi kéo người khác hoặc phải đóng rất nhiều chi phí, tân sinh viên cần lưu ý và cẩn thận với những công việc này. Nếu xác định rằng đây không phải là công việc chính đáng, hoặc có dấu hiệu của đa cấp bất chính, hãy mạnh dạn từ chối.

■ Mất tài sản

Trong trường hợp sinh viên bị trộm tài sản cá nhân (xe máy, laptop, giấy tờ tùy thân,...), hãy liên hệ nhanh chóng với cơ quan chức năng nơi bị mất tài sản để được hỗ trợ. Trường hợp đánh rơi, làm thất lạc tài sản, có thể tham gia vào các hội nhóm trong trường, KTX để đăng bài báo mất và nhận sự giúp đỡ tìm kiếm từ người khác.

■ Lộ thông tin cá nhân

Chỉ nên cung cấp cho cá nhân, tổ chức mà bạn biết rõ như nhà trường, nơi làm việc, bệnh viện, cơ quan chức năng,... Sinh viên cũng nên cảnh giác với những người lạ làm quen qua mạng xã hội để tránh bị lừa đảo, lấy thông tin cá nhân từ mạng xã hội để phục vụ cho mục đích xấu.

■ Bị lợi dụng, quấy rối tình dục

Dù là nam hay nữ, các bạn đều có thể gặp tình trạng quấy rối tình dục khi đi xe buýt, sử dụng thang máy, đi đến những nơi vắng người. Vấn đề về quấy rối tình dục có thể xảy ra bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu, sinh viên cần trang bị những kiến thức để ứng phó khi gặp tình huống xấu.

■ Bị lừa khi tìm việc làm thêm

Nếu muốn đi làm thêm hoặc tìm nhà trọ, bạn hãy tìm hiểu kỹ từ nhiều nguồn như người thân, bạn bè, Facebook, Internet,... và phải suy xét, đánh giá thật kỹ nguồn thông tin có thực sự đáng tin cậy hay không.

NHỮNG KIẾN THỨC PHÁP LUẬT CẦN BIẾT

Luật Thanh niên



Quốc hội khóa XI năm 2020 đã ban hành Luật Thanh niên với nhiều điểm đổi mới. Đây là văn bản giúp thanh niên hiểu và nắm rõ vai trò, quyền và nghĩa vụ của mình trong thời đại mới cũng như trách nhiệm của bản thân với Tổ quốc, Nhà nước và xã hội, với gia đình và đối với bản thân thanh niên. Nói cách khác, nhờ Luật này mà chúng ta biết được mình được hưởng điều gì, nên làm gì và không nên làm gì.

Xem thêm về luật Thanh niên tại: <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/Van-hoa-Xa-hoi/Luat-thanh-nien-so-57-2020-QH14-416260.aspx>

Luật Giao thông đường bộ



Luật Giao thông đường bộ hiện hành gồm 8 chương và 153 điều. Nghe thì có vẻ nhiều thế thôi nhưng những điều luật trong Luật Giao thông là hết sức hữu ích và cần thiết để chúng ta có thể di chuyển an toàn đó. Việc hiểu đúng luật và chấp hành nghiêm chỉnh những quy định được đề ra sẽ giúp chúng ta an tâm đi đường mà không sợ bị công an giao thông xử phạt nữa.

Xem thêm về luật Giao thông đường bộ tại: <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/Giao-thong-Van-tai/Luat-giao-thong-duong-bo-2008-23-2008-QH12-82203.aspx>

Luật An ninh mạng



Sinh viên khi sử dụng Internet thường xuyên phải đối mặt với những thông tin giả, thông tin xuyên tạc, xúc phạm nhân phẩm. Tội phạm qua mạng cũng phát triển nhanh chóng với thủ đoạn ngày càng tinh vi, khó kiểm soát. Ra đời năm 2018 với 7 chương và 43 điều, Luật An ninh mạng giúp thế hệ trẻ nâng cao nhận thức khỏi những thông tin sai sự thật, đồng thời có trách nhiệm hơn trong việc hình thành không gian mạng an toàn, lành mạnh.

Xem thêm về luật An ninh mạng tại: <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/Cong-nghe-thong-tin/Luat-an-ninh-mang-2018-351416.aspx>

Luật Giáo dục Đại học



Là một sinh viên trong hệ thống giáo dục Việt Nam, chúng ta cần phải nắm được những điều luật cơ bản trong Luật Giáo dục đại học. Hiểu rõ luật là nắm rõ quy định liên quan đến việc đào tạo nhân lực trình độ cao, nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân tài; nghiên cứu khoa học và công nghệ tạo ra tri thức, sản phẩm mới, phục vụ nhu cầu phát triển kinh tế - xã hội, bảo đảm quốc phòng, an ninh, hội nhập quốc tế.

Xem thêm về luật Giáo dục đại học tại: <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/Giao-duc/Luat-Giao-duc-dai-hoc-sua-doi-388254.aspx>

LOST IN USSH



NHỮNG ĐỊA ĐIỂM ĂN - CHƠI



“ NHÚC NÁCH ”

CỦA SINH VIÊN NHÂN VĂN

Đừng đi xa quá mà bỏ qua Nhà văn hóa Sinh viên

Nhà văn hoá sinh viên TP.HCM - địa điểm check-in cực chất vừa xuất hiện, điểm hẹn của cả trăm ngàn sinh viên. Nằm ngay trong lòng khu đô thị ĐHQG, nhà văn hóa Sinh viên được biết đến là nơi trang bị đầy đủ các cơ sở vật chất hiện đại để tổ chức hội nghị, hội thảo cũng như sinh hoạt câu lạc bộ, học ngoại ngữ, tập thể thao, thư viện, rạp chiếu phim,... Food court ở tầng hầm cũng sẽ không làm bạn thất vọng.

Không lỡ bỏ lỡ trạm dừng chân Youth Station

Youth Station, quán cà phê xinh xắn nằm gọn trong khuôn viên trường cơ sở Thủ Đức, sẵn sàng phục vụ bạn từ thứ Hai đến thứ Bảy. Youth Station mang đến không gian cà phê, nghỉ ngơi, làm việc nhóm, thảo luận các chủ đề học thuật, sinh hoạt câu lạc bộ, họp lớp... Với một không gian rộng rãi, thoáng mát; trang bị hệ thống máy lạnh và đặc biệt là rất dễ nhận biết.

Nhà Văn hóa Thanh niên TP.Hồ Chí Minh, địa điểm quen thuộc của sinh viên thành phố

Nhà Văn hóa Thanh niên TP. Hồ Chí Minh là nơi thường xuyên tổ chức các hoạt động đáp ứng nhu cầu, học tập, rèn luyện vui chơi giải trí của thanh niên, thu hút hàng ngàn lượt tham gia của các bạn trẻ. Ngoài ra, đây còn là nơi sinh hoạt của đa dạng các câu lạc bộ - đội - nhóm trải rộng trên nhiều lĩnh vực từ các hoạt động sở thích cho đến các hoạt động xã hội khác.

Địa chỉ: số 4 Phạm Ngọc Thạch, Quận 1

Khám phá tọa độ ăn uống thiên đường

Hẳn là các bạn sinh viên học tại các quận trung tâm đều có một nỗi lòng: ít hàng rong, giá cả thì đắt đỏ. Nhưng riêng với các bạn sinh viên trường ĐH Khoa học xã hội và Nhân văn, cơ sở Đinh Tiên Hoàng thì khác, thì việc ăn uống lại không thành vấn đề khi các bạn ấy có nguyên một con hẻm với đầy ắp hàng quán đảm bảo ngon - bổ - rẻ - hẻm 18 Nguyễn Thị Minh Khai. Đây từ lâu đã trở thành “đặc sản” của các bạn sinh viên ở đây bởi lúc nào cũng thoáng mát, rộng rãi, món ăn đa dạng và các hàng quán đều rất sạch sẽ.

Địa chỉ: hẻm 18A, đường Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1

5 lý do bạn nên tham gia giao lưu quốc tế



Bạn có bao giờ tự hỏi giao lưu quốc tế là gì và tại sao mình nên giao lưu quốc tế?

Trải nghiệm nền văn hóa mới

Tham gia giao lưu quốc tế giúp các bạn có cơ hội trải nghiệm đa dạng các nền văn hóa khác nhau và tiếp cận với lối tư duy, nhận thức khác biệt mà mới mẻ. Việc mở rộng tầm nhìn là cần thiết cho sinh viên khi còn ngồi trên giảng đường Đại học.

Trau dồi ngoại ngữ

Cách học ngoại ngữ mang lại nhiều hiệu quả nhất là sinh hoạt trong môi trường lấy ngôn ngữ mà bạn đang học làm phương thức giao tiếp cơ bản, giúp bạn nâng cao khả năng ngoại ngữ một cách nhanh chóng. Giao lưu nhiều với bạn bè nước ngoài cũng giúp bạn luyện được khả năng sử dụng ngoại ngữ một cách linh hoạt, tự nhiên và nếu may mắn bạn còn có thể được bạn bè chỉ cho một vài “từ lóng” dùng cho giống người bản địa.

Tận dụng thời gian học tập

Khoảng thời gian khi còn ngồi trên giảng đường Đại học có thể được xem như là cơ hội lớn để các bạn tranh thủ ngắm nhìn thế giới trước khi thực sự bước vào thế giới đó. Lịch học, lịch hoạt động đều có thể sắp xếp được nếu như bạn muốn, và các cơ hội giao lưu cũng được ưu tiên nhiều hơn nếu bạn là sinh viên.

Cơ hội phát triển cá nhân

Giao lưu quốc tế mang đến những trải nghiệm mà các kiến thức ghi trong giáo trình hay lời giảng của thầy cô cũng không thể nào cung cấp cho bạn. Bị bao vây trong một môi trường hoàn toàn xa lạ với những người bạn mới, ngôn ngữ mới, văn hóa mới và lối tư duy mới mẻ sẽ kích thích khả năng tồn đọng trong mỗi con người và tìm thấy được thế mạnh của bản thân mình. Sợ hãi hay áp lực ở giai đoạn đầu sẽ chẳng đáng là bao nếu so với thành quả mà bạn kiếm được vào cuối cuộc hành trình.

Tăng cơ hội tìm kiếm việc làm

Những kinh nghiệm và kiến thức có được khi giao lưu quốc tế sẽ giúp bạn dễ dàng được lựa chọn hơn trong vô số những bản CV được nộp. Những sinh viên hay giao lưu quốc tế thường sẽ có tính cách năng động, hòa đồng, tư duy độc đáo và khả năng xử lý những tình huống bất ngờ. Khả năng sử dụng ngoại ngữ linh hoạt cũng sẽ là một điểm mạnh đáng để bạn được cân nhắc khi làm việc tại các công ty nước ngoài đấy!

HÀNH TRANG TRỞ THÀNH CÔNG DÂN TOÀN CẦU

Công dân toàn cầu đã trở thành xu thế tất yếu trong cuộc sống hiện đại ngày nay, là hành trình để những người trẻ hội nhập trên môi trường quốc tế tìm kiếm và phát huy những giá trị riêng của bản thân nhằm đạt được những cơ hội theo đuổi đam mê, khát vọng của mình.

Công dân toàn cầu là ai?

Công dân toàn cầu - Global citizen là cụm từ khá phổ biến dùng để chỉ những cá nhân có nhận thức, kiến thức về những vấn đề mang tính toàn cầu và có khả năng sinh sống, và làm việc ở bất kỳ khu vực nào trên thế giới, vượt qua các rào cản về địa lý, ngôn ngữ, văn hóa,...

Hành trang để trở thành công dân toàn cầu

Đối với một công dân toàn cầu trong thời đại 4.0 hiện nay, thì không thể không trau dồi các kĩ năng sau để phát triển bản thân trong lĩnh vực hội nhập quốc tế:

Trang bị kỹ năng ngoại ngữ

Ngoại ngữ là điều kiện tiên quyết để trở thành một công dân toàn cầu đúng nghĩa, giúp chúng ta có thể làm việc và dễ dàng hòa nhập trong môi trường quốc tế.

Trang bị kỹ năng về công nghệ

Việc sử dụng công nghệ thuận thực để tổ chức, điều phối và sắp xếp công việc sẽ mang lại nhiều sự thuận lợi trong môi trường làm việc và cuộc sống.

Trang bị khả năng tự lập

Sinh sống và làm việc trong môi trường quốc tế, yêu cầu về khả năng sống tự lập, chăm sóc sức khỏe bản thân và thích nghi với những điều kiện về môi trường sống mới là điều bắt buộc.

Trang bị kỹ năng thực hành xã hội

Bạn cần trau dồi, học hỏi thêm các kỹ năng thực hành xã hội như làm việc nhóm, xử lý tình huống, phản biện,... để hòa vào môi trường học tập và làm việc đa văn hóa.

Tham khảo:

Hành trình trở thành công dân toàn cầu của người trẻ Việt. Tuổi Trẻ. 2019.

Những yếu tố để trở thành công dân toàn cầu. UKA.

7 kỹ năng giúp bạn hội nhập thành công vào tương lai nghề nghiệp. Nguyễn Phi Vân. 2021

Bỏ túi 6 bí quyết học tốt ngoại ngữ



Xác định mục tiêu học tập



Việc xác định mục tiêu là vô cùng quan trọng. Bạn cần biết bản thân muốn học ngoại ngữ vì điều gì: lên lớp, tốt nghiệp, xin việc làm, du học, giao tiếp như “gió” hay chỉ đơn giản là xem phim không phụ đề. Một khi có được mục tiêu cụ thể, bạn sẽ có thể dễ dàng hơn khi lập một kế hoạch học tập phù hợp với mục tiêu đã đề ra.

“Biết mình biết ta”



Bạn cần phải biết được chính xác trình độ ngoại ngữ hiện tại của mình đang ở mức nào, từ đó mới có thể thiết kế một kế hoạch phù hợp. Để xác định được trình độ ngoại ngữ của mình, bạn có thể làm các bài kiểm tra trình độ ngoại ngữ hoàn toàn miễn phí trên các website hoặc tham gia thực hiện bài kiểm tra đầu vào miễn phí tại các trung tâm ngoại ngữ.

“Ngâm cứu” lộ trình học phù hợp



Bạn có thể đăng ký ở các trung tâm hoặc tự học, nhưng dù thế nào bạn vẫn phải xác định được lộ trình học phù hợp với bản thân. Hãy thử tham khảo một số giáo trình hoặc những phương pháp học tập từ những người đi trước để có thể lựa chọn và điều chỉnh cho phù hợp nhất với năng lực cũng như khả năng tài chính của mình.

Lập kế hoạch học tập



Hãy lập một kế hoạch học tập phù hợp với lịch sinh hoạt của bản thân và đảm bảo bạn dành ít nhất 10 phút một ngày cho ngôn ngữ mình muốn học. Sẽ không ai có thể thay bạn nhắc nhở việc thực hiện kế hoạch này ngoài chính bạn, hãy tự đặt ra kỉ luật cho việc học ngoại ngữ để có thể hình thành một thói quen “tốt” này lâu dài. Sử dụng đồng hồ báo thức, lịch nhắc việc cũng là một mẹo hữu ích cho việc tạo lập thói quen những ngày đầu đấy!

Học cùng nhóm bạn



“Muốn đi nhanh thì đi một mình, muốn đi xa thì đi cùng nhau”. Việc học tập cùng những người có chung mục tiêu sẽ tạo thêm động lực cho chính bạn, hỗ trợ và giải quyết một số khó khăn trong quá trình học ngoại ngữ. Nếu hiện tại bạn vẫn chưa có nhóm học tập ngoại ngữ nào, bạn có thể tham gia vào cộng đồng sinh viên học ngoại ngữ của CLB Ngoại ngữ Văn Khoa để tìm những người đồng hành với mình trong hành trình học tập ngoại ngữ.

Những phương pháp quản lý thời gian cho việc học hiệu quả

Bạn có thể trải nghiệm những phương pháp quản lý thời gian khác nhau để tìm ra phương pháp thực sự phù hợp với bản thân. Dưới đây là một số gợi ý của chúng tôi:

Thuyết 4 bếp lò - James Clear

Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn như một chiếc bếp gồm 4 lò, tượng trưng cho 4 khía cạnh trong cuộc sống mà bạn cần xây dựng: gia đình - bạn bè - sức khỏe - công việc. Thuyết 4 bếp lò cho rằng để thành công thì bạn cần tắt một bếp lò đi và để thực sự thành công thì bạn nên tắt hai trong số 4 lò. Nghĩa rằng, tại một giai đoạn cuộc đời, bạn nên biết lựa chọn đâu là 2 hoặc 3 khía cạnh mà bạn cần tập trung vun đắp, lắng lo, thay vì phải phân chia năng lượng của mình chu toàn tất cả mọi vấn đề. Điều này không đồng nghĩa với việc bạn bỏ quên hoàn toàn những bếp lò còn lại mà chỉ nhận biết được đâu là điều mình nên quan tâm, phát triển nhất. Bạn có thể tìm hiểu thêm cách để xác định được bếp lò nào là quan trọng hoặc cách để duy trì các bếp lò không quan trọng ở mức độ vừa phải, từ đó phát huy tối đa những thế mạnh của mình ở một thời điểm nhất định.

Phương pháp 40 - 30 - 20 - 10

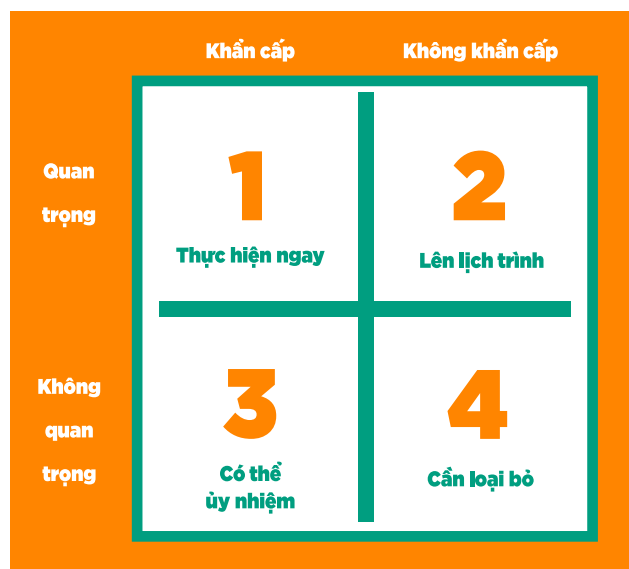
Chúng ta đều có 24 giờ mỗi ngày để hoàn thành tất cả mọi công việc, bao gồm cả việc ngủ. Và phương pháp này cho chúng ta cách phân bổ thời gian hợp lý trong một ngày để vừa đảm bảo công việc, vừa có thời gian chăm sóc bản thân, nghỉ ngơi hiệu quả. Với quy tắc này, bạn cần dành:

- + 40% dành cho việc quan trọng nhất
- + 30% dành cho việc quan trọng thứ hai
- + 20% dành cho việc quan trọng thứ ba
- + 10% thời gian làm tất cả mọi thứ kết hợp lại

Theo đó, bạn sẽ có một hướng đi tối ưu: tập trung vào ba việc ưu tiên hàng đầu, làm lần lượt chỉ ba việc này và dành chút thời gian làm những việc khác - nhưng không quá nhiều thời gian.

Ma trận Eisenhower

Eisenhower - tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ, có khả năng duy trì năng suất làm việc phi thường trong nhiều thập kỷ. Và một trong những chiến lược quản lý thời gian hiệu quả nhất của ông được đặt tên là “Eisenhower box” - phương pháp để bạn làm việc năng suất hơn. Trước tiên, bạn cần liệt kê tất cả những hoạt động, dự án, công việc, nhiệm vụ mình cần hoàn thành, sau đó sắp xếp lại dựa trên tính quan trọng và tính cấp thiết của chúng.



Tham khảo:

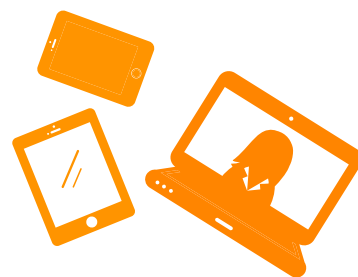
Cân bằng cuộc sống dựa vào những lựa chọn không-hoàn-hảo. The Present Writer. 2017.

Quy tắc 40/30/20/10: Phương pháp quản lý thời gian khoa học nhất. Quản Trị Mạng. 2017.

Ma trận Eisenhower - Phương pháp quản lý thời gian hiệu quả của vị Tổng thống Mỹ. Cafebiz. 2017.



Hướng dẫn sử dụng các phần mềm học trực tuyến



Google Meet

Meet là ứng dụng hoàn toàn miễn phí do Google phát triển nhằm hỗ trợ cho các buổi học/buổi họp trực tuyến có số lượng người tham gia lớn, tối đa lên tới 100 người đối với tài khoản thường và 250 người đối với tài khoản Premium.

Để sử dụng Google Meet, bạn không cần đăng ký tạo tài khoản mà chỉ cần dùng trực tiếp email đang sử dụng. Nếu truy cập bằng email sinh viên (@hcmussh.edu.vn), bạn có thể sử dụng nhiều tính năng hơn.

Zoom

Zoom là một phần mềm gọi video phát triển bởi Zoom Video Communications. Phiên bản miễn phí cung cấp dịch vụ gọi video với tối đa 100 thiết bị cùng lúc và giới hạn thời gian là 40 phút đối với cuộc gặp có từ ba người tham gia trở lên. Người dùng có thể nâng cấp lên tùy chọn cao nhất cho phép 1.000 người tham gia mà không có giới hạn thời gian.

Với phần mềm Zoom, chúng ta có thể tạo nhiều phòng học trực tuyến khác nhau và mời người khác tham gia phòng học không giới hạn số lượng.

LMS

Từ năm học 2021 - 2022, giảng viên và sinh viên trường sử dụng hệ thống quản lý học tập Learning Management System (LMS) kết hợp với Google Meet để dạy và học trực tuyến. LMS là công cụ quản lý học tập, giúp nhà trường quản lý tất cả thông tin của giảng viên và sinh viên và giúp giảng viên quản lý thông tin của lớp học.

Thông qua LMS, bạn có thể dễ dàng theo dõi các thông báo, thông tin của từng học phần mà mình tham gia trong học kỳ. Ngoài ra, sinh viên có thể trả lời câu hỏi, thảo luận, làm và nộp bài tập, thi giữa kỳ - cuối kỳ trực tiếp trên hệ thống theo sự hướng dẫn của giảng viên đứng lớp.

Đoàn - Hội trường tặng bạn cẩm nang hướng dẫn chi tiết cách sử dụng các phần mềm trên.
Truy cập tại đây: <https://bit.ly/doanhoidUSSH>



NHỮNG LÝ DO SINH VIÊN NÊN THAM GIA CLB - ĐỘI - NHÓM

Tham gia CLB không những giúp sinh viên nâng cao kỹ năng mà còn mang đến niềm vui, mở rộng mối quan hệ, khiến cho quãng thời gian học đại học không còn nhàm chán. Vậy chúng ta cùng khám phá xem CLB có gì hay nhé!

Nâng cao kiến thức

Khi tham gia CLB ở Đại học bạn được bổ sung kiến thức chuyên ngành sinh viên có thể tham gia một CLB có liên quan đến lợi ích học tập. Điều này giúp sinh viên có thể củng cố, áp dụng những vấn đề trong học thuật đã học vào thực tiễn cuộc sống.

Phát huy sở trường bản thân

Bạn có thể vừa thể hiện năng khiếu của bản thân, vừa sinh hoạt nhóm cùng những người bạn có chung sở thích, phát huy được sở trường vì có môi trường để phát triển.
Còn gì tuyệt hơn đúng không nào?

Mở rộng mối quan hệ

Sinh viên sẽ trưởng thành hơn về mặt giao tiếp xã hội. Điều này có được thông qua việc tương tác với những thành viên trong CLB. Đây cũng là cách để các bạn xây dựng những mối quan hệ dài lâu, bền vững với những người bạn hợp sở thích.

Nâng cao kỹ năng

Môi trường của CLB sẽ khiến bạn trở nên năng động, tự tin hơn rất nhiều. Đây cũng là cách giúp sinh viên nâng cao các kỹ năng sinh hoạt tập thể, làm việc nhóm. Đồng thời bạn còn có thêm niềm vui, giải trí, giúp cho việc học tập tốt hơn.

Có những kỷ niệm tuyệt vời

Hơn thế nữa, kỷ niệm khi tham gia CLB sẽ theo chúng, sau này nhớ lại đó là tuổi trẻ là thanh xuân của chúng ta khi ở môi trường Đại học.

Hơn 100 CLB-Đ-N đang chờ, bạn là người chơi hệ nào?



CLB
Giao Lưu Quốc Tế



CLB
Tiếng nói Thanh niên



CLB
Ngoại ngữ Văn Khoa



CLB
Văn Minh Học Đường



CLB
Tình nguyện Lửa Tâm



CLB
Sinh Viên 5 Tốt



CLB
Nữ Sinh Nhân Văn



CLB
Karatedo Nhân Văn



CLB
Guitar Nhân văn



CLB
Bigboom Dance Team



CLB
Văn nghệ Xung kích CKT



CLB
Thể Thao Điện Tử



CLB
Thể thao CES

Thông tin liên hệ của 13 CLB - Đội - Nhóm cấp trường
cùng hàng trăm CLB - Đội - Nhóm khác:

<https://bit.ly/doanhoidUSSH>



HISTORY OF USSH-VN

ĐẠI HỌC KHOA
UNIVERSITY OF LETTERS

ĐẠI HỌC HỢP
HỒ CHÍ MINH CITY UNIVERSITY

ĐẠI HỌC NHÂN VĂN
UNIVERSITY OF SOCIAL SCIENCES
HỒ CHÍ MINH CITY

- 1957
- 1960
- 1963
- 1964
- 1968
- 1970
- 1972
- 1977
- 1985
- 1986
- 1989
- 1994
- 1996
- 1997
- 2001
- 2004
- 2012
- 2014
- 2015
- 2016
- 2017
- 2018
- 2019



Tương lai đang được viết tiếp bởi bàn tay và khối óc sáng tạo của thầy và trò trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.

The future lies in the creative mind and the crafty hands of teachers and students of the University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University - Ho Chi Minh City.

SÁNG TẠO
CREATIVITY

Đừng quên tập thể dục để có “cột sống” khỏe mạnh



Tốt cho não bộ và cải thiện trí nhớ

Hoạt động thể chất như chạy bộ, đi bộ có tác động tăng kích thích vùng Hippocampus - phần não bộ quan trọng đối với trí nhớ và học tập. Hoạt động thể chất sẽ giúp tinh thần thư thái, khả năng tập trung và ghi nhớ trong quá trình học tập của bạn cũng được cải thiện tốt hơn.

Tăng cường năng lượng cho cơ thể

Tập thể dục sẽ thúc đẩy quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh hơn giúp tăng cường năng lượng thực sự để cho bạn một cơ thể khỏe mạnh. Hơn nữa các bài tập vận động có thể làm tăng năng lượng cho những người mắc hội chứng mệt mỏi mãn tính.

Tạo cảm giác hạnh phúc hơn

Vận động là cách thức đơn giản nhất nếu bạn muốn có một bộ não khỏe mạnh, vận hành các chức năng một cách hoàn hảo nhất. Dù là bài tập với cường độ cao hay thấp đều khiến nhịp tim tăng cao, tăng cường tuần hoàn máu, oxy được hấp thụ nhiều hơn.

Ghi chú ngay 4 động tác đơn giản giúp rèn luyện sức khỏe ngay tại phòng trọ, KTX

Nhảy vung tay: Bài tập có tác dụng kích thích tim mạch hoạt động khỏe mạnh hơn, giải phóng năng lượng rất nhanh và làm săn chắc nhiều nhóm cơ cùng một lúc như: cơ hông, cơ đùi trong, cơ vai... mà không cần đến dụng cụ hỗ trợ.

Tập cơ bụng: Với các động tác gập bụng kết hợp cùng chế độ ăn uống lành mạnh, người tập có thể giải phóng mỡ thừa vùng bụng hiệu quả, cải thiện sức đề kháng.

Tư thế rắn hổ mang: Tạo hình của bài tập giống như một con rắn hổ mang đang tấn công. Đây là bài tập cực kỳ hữu ích với các động tác căng cơ lưng và bụng. Phương pháp này giúp cột sống dẻo dai, kích thích hệ tiêu hóa hoạt động tốt, đồng thời tránh được các bệnh như thoái hóa cột sống...

Chống đẩy: Đây là động tác phổ biến nhất, bất cứ ai cũng có thể thực hiện được. Phương pháp này giúp đốt cháy calo, tác động hiệu quả lên các nhóm cơ ở tay, vai và lưng.





Cần làm gì để luôn giữ một sức khỏe tinh thần tốt?

Tập thể dục

Tập thể dục là cách tốt nhất để bạn luôn giữ được tinh thần sáng khoái, vừa có được thể chất khỏe mạnh mà tinh thần cũng được cải thiện.

Học cách suy nghĩ tích cực

Cuộc sống xung quanh bạn sẽ có lúc xảy ra nhiều việc khiến bạn buồn chán hoặc thậm chí suy sụp, bạn hãy học cách điều khiển nó, chấp nhận nó và biến điều tiêu cực đó thành những hạt cát nhỏ nhoi.

Giúp đỡ mọi người

Cuộc sống của bạn có nghĩa khi trên con đường bạn đi chỉ có một mình bạn, thì con đường dẫn đến hạnh phúc là con đường dài vô tận, nhưng bạn biết dang tay giúp đỡ cho nhiều người khác nữa ắt hẳn đó sẽ là một cuộc sống tích cực.

Cười nhiều hơn mỗi ngày

Khi bạn cứ phải xoay vòng với nhiều thứ hỗn độn xung quanh: công việc, gia đình, các mối quan hệ,... Những điều đó đã biến bạn trở thành một con người sống quá nghiêm túc và cứng nhắc. Tại sao phải cố gắng mình như vậy? Hãy giải phóng bản thân và cười nhiều hơn nào.

Ngủ đúng giờ và đủ giấc

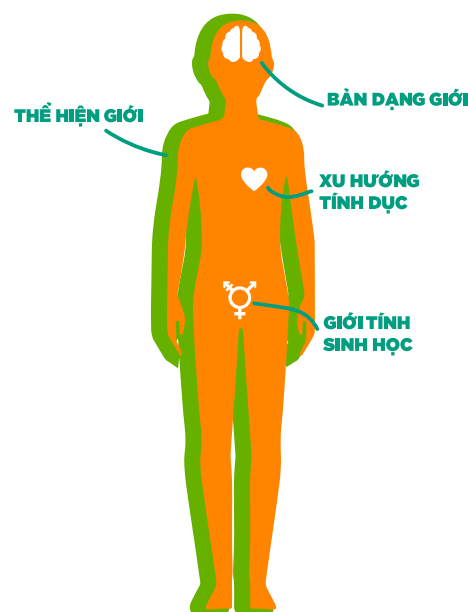
Giấc ngủ rất quan trọng đến đời sống tinh thần. Nếu bạn ngủ đủ giấc thì hiệu suất làm việc của bạn sẽ cao hơn, tinh thần sẽ thoải mái, trí não hoạt động minh mẫn và vui khỏe cả ngày. Đừng để cơ thể mệt mỏi làm bạn thiếu tập trung, lờ đờ, năng suất làm việc giảm sút. Để đảm bảo đủ giấc ngủ mỗi ngày bạn cần đặt ra một mốc thời gian cố định để đi ngủ, tránh xa những thiết bị điện thoại, máy tính và duy trì điều đó lâu dài.

Ngừng suy nghĩ về những điều tiêu cực

Ghi nhận những lời khen của người khác dành cho bạn. Thêm vào đó đừng ngại việc nhìn vào cả những điểm tốt của người khác và trao cho họ lời khen. Hãy đối xử với mọi người theo cách mà bạn mong muốn người ta cũng sẽ đối xử với bạn như vậy. Học cách biết ơn cả những điều tích cực và tiêu cực xảy đến với bạn. Những điều đã xảy ra là những điều cần xảy ra.

Nếu bạn cảm thấy có điều gì cần chia sẻ, đừng ngần ngại tìm đến phòng Tham vấn và Trị liệu tâm lý: <https://www.facebook.com/tamlyussh>

Ranh “giới”



Nguồn: uwf.edu

Những điều khác biệt

Giới tính sinh học (Biological sex/sex)

Ý chỉ cơ thể của một người cùng những đặc điểm sinh học về giới (bộ phận sinh dục, nhiễm sắc thể quy định giới tính, cơ quan sinh sản bên trong cơ thể).

Bản dạng giới (Gender identity)

Sự nhận thức chủ quan của một người về giới của bản thân họ. Sự nhận thức này có thể tương đồng hoặc không tương đồng với giới tính sinh học của họ.

Xu hướng tính dục (Sexual orientation)

Là một tập hợp những cảm giác thu hút về mặt cảm xúc, cơ thể và/hoặc tình dục của một cá nhân đối với người khác.

Thể hiện giới (Gender expression)

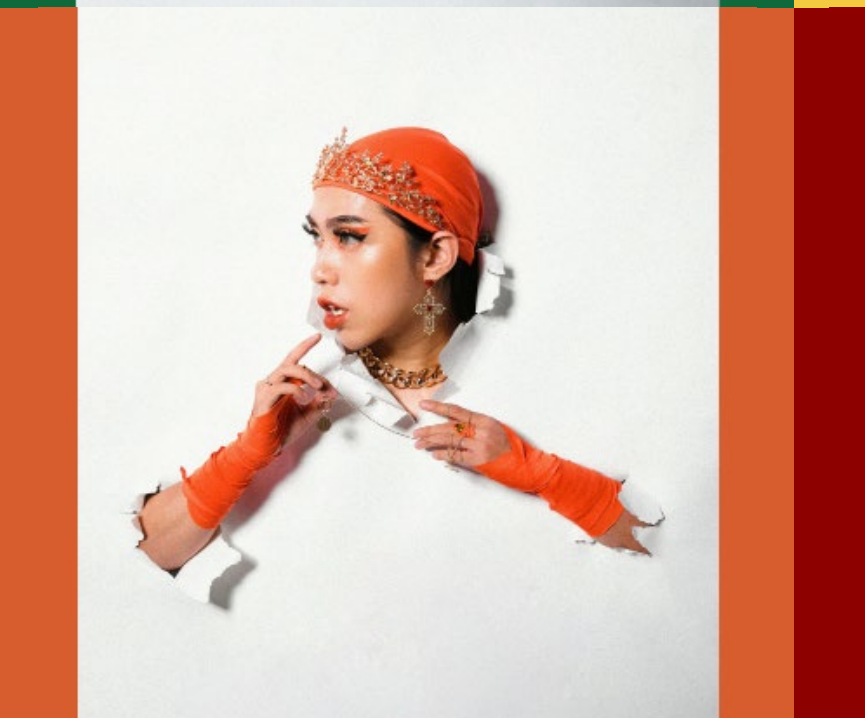
Là cách chúng ta chọn để thể hiện các khía cạnh về giới ra bên ngoài, thường thông qua hành vi, trang phục, giọng nói. Có thể tương đồng hoặc không tương đồng với những kỳ vọng, mặc định của xã hội về mỗi giới.

4 khái niệm trên không có sự ràng buộc nào, như là có cái này thì phải có cái kia. Ví dụ, một người đồng tính nam (xu hướng tính dục) không bắt buộc phải ẻo lả (thể hiện giới); hay một người chuyển giới từ nam sang nữ (bản dạng giới và giới tính sinh học) vẫn có thể có nhu cầu về tình cảm và tình dục với người nữ (xu hướng tính dục). Và với mỗi khái niệm trên lại chia thành những phân nhóm nhỏ hơn để định danh một cộng đồng. Như vậy, mỗi chúng ta sinh ra đã là một bức tranh hoàn chỉnh với những màu sắc riêng của mình, dù rằng mảng màu nào đó đa số mọi người đều có, hay chỉ có số ít người sở hữu, thì mỗi chúng ta đều có giá trị riêng để tự hào.

...nhưng không tách biệt

Hãy thử giản lược những cụm từ chỉ về giới trong suy nghĩ, thay vào đó là từ chỉ con người nói chung, ví dụ thay vì “con gái gì mà bạo lực dữ” thì trở thành “người gì mà bạo lực dữ”, hay “con trai phải mạnh mẽ làm chủ cuộc đời mình” thì đổi lại là “ai cũng phải mạnh mẽ làm chủ cuộc đời mình”. Nói như vậy nghĩa là, mỗi bức tranh hoàn chỉnh của một con người đều khác biệt, đều đáng trân trọng, nhưng chúng ta còn một mẫu số chung khái quát hơn, quan trọng hơn: chúng ta đều là con người, tử tế và văn minh.

Một môi trường cởi mở, đón nhận những khác biệt không đồng nghĩa với chấp nhận sự tách biệt. Vì vậy, nếu bạn đang băn khoăn rằng, với cá tính của bản thân, bạn cần thể hiện như thế nào tại Nhân Văn, hãy nhớ rằng, Nhân Văn tôn trọng bản sắc của bạn, và cũng rất mong nhận được sự tôn trọng của bạn dành cho người Nhân Văn, trường Nhân Văn và không gian giáo dục rất Nhân Văn.



Chuỗi danh hiệu Thanh niên tiên tiến làm theo lời Bác

Sẽ thật tuyệt vời nếu chặng đường đại học của bạn được đánh dấu bằng một danh hiệu nào đó. Hãy để chuỗi danh hiệu “Thanh niên tiên tiến làm theo lời Bác” giúp bạn hiện thực hóa mong ước này. Cùng xem qua các danh hiệu dưới đây và phấn đấu đạt được ít nhất một danh hiệu nhé.

Gương Sáng Sinh Viên

Gương Sáng Sinh Viên là danh hiệu cao quý nhất của Đoàn - Hội trường tuyên dương sinh viên có thành tích xuất sắc và nổi bật trong năm học. Gương Sáng Sinh Viên được xét theo các lĩnh vực: học tập - nghiên cứu khoa học; tình nguyện; văn - thể - mỹ; giao lưu quốc tế và vượt khó học tập.

Cán bộ Đoàn Thanh niên - Hội Sinh viên tiêu biểu

Danh hiệu được dành riêng để tuyên dương cán bộ Đoàn Thanh niên - Hội Sinh viên trường từ cấp Chi đoàn, chi Hội trở lên có thành tích xuất sắc về học tập, kỹ năng, nghiệp vụ và hội nhập quốc tế.

Sinh Viên 5 Tốt

Danh hiệu Sinh Viên 5 Tốt là một trong những danh hiệu cao quý nhất của sinh viên Việt Nam. Danh hiệu đòi hỏi sinh viên phải rèn luyện, phấn đấu tốt ở các khía cạnh: học tập, đạo đức, thể lực, tình nguyện và hội nhập. Sinh viên có thể được xét tuyên dương ở các cấp: chi Hội, Liên chi Hội, cấp trường, Đại học Quốc gia, TP.HCM và Trung ương.

Thanh niên tiên tiến làm theo lời Bác

Để đạt được danh hiệu “Thanh niên Tiên tiến làm theo lời Bác”, mỗi đoàn viên, sinh viên cần đạt được một trong những danh hiệu: Cán bộ Đoàn – Hội tiêu biểu, Sinh Viên 5 Tốt cấp trường, Gương Sáng Sinh Viên. Từ đó, Ban Thường vụ Đoàn trường xét chọn những cá nhân xuất sắc để tuyên dương danh hiệu Điển hình thanh niên Tiên tiến làm theo lời Bác.

Xem chi tiết tiêu chuẩn của từng danh hiệu tại đây: <https://bit.ly/doanhoiUSSH>

Lời nhắn từ

Sinh Viên 5 Tốt **tiêu biểu**



“ Sinh Viên 5 Tốt không phải là đích đến cuối cùng. Đích đến của bạn là trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân. Hãy mạnh dạn và chủ động hơn trong những chuyện mình phải làm. Sau này ra trường, các bạn sẽ có thêm nhiều mối liên đới mà khi đó sẽ rất khó để bạn có thể sống hoàn toàn theo ý muốn của bản thân. Mình mong 4 năm Đại học của các bạn sẽ là những năm tháng hay ho nhất, vui vẻ nhất và đáng nhớ về nhất. ”

Nguyễn Thị Vân Anh

Sinh viên khoa Ngữ văn Anh



“Mình đến với Sinh Viên 5 Tốt như một cái duyên và thật sự rất biết ơn thầy cô cùng các bạn Đoàn - Hội đã luôn hỗ trợ mình. Nếu bạn còn phân vân về thể mạnh của bản thân, hãy lần lượt trải nghiệm để tìm cho mình một “chân ái” nhé. ”

Hồ Tấn Lộc

Sinh viên khoa Đô thị học



“ Sinh Viên 5 Tốt là người bạn đồng hành trong suốt 4 năm Đại học và giúp mình hoàn thiện bản thân hơn. Thời sinh viên trôi qua rất nhanh, bạn đừng chỉ cặm cụi vào sách vở, hãy tham gia thật nhiều những hoạt động bổ ích và làm phong phú thêm vốn kiến thức của mình nữa. Điều đó có thể làm bạn bận rộn một chút, nhưng sẽ không lãng phí đâu nè. Chúc các bạn luôn tràn đầy năng lượng để học tập và rèn luyện thật tốt. ”

Đoàn Thị Kiều Quyên

Sinh viên khoa Nhật Bản học



“ Mình đã từng rất tự ti về thể lực của bản thân và nghĩ rằng sẽ không thể làm tốt điều gì. Nhưng thầy cô và các bạn cán bộ Đoàn - Hội đã luôn đồng hành và giúp đỡ mình rất nhiều. Các bạn cũng sẽ không cô độc đâu. Mình biết sẽ có những lúc khó khăn và vất vả lắm, vì vốn dĩ chúng ta không hoàn hảo. Sinh Viên 5 Tốt tuy không phải là đích đến cuối cùng nhưng nó sẽ cùng bạn phấn đấu để phát triển bản thân theo một cách trọn vẹn nhất. Các bạn hãy tự tin lên nhé. ”

Nguyễn Minh Giang

Sinh viên khoa Đông phương học

Alo Đoàn - Hội nghe!

Đừng ngần ngại tìm đến chúng tôi theo những cách bên dưới!

Phòng 206, nhà điều hành cơ sở Thủ Đức

Phòng B008, cơ sở Đinh Tiên Hoàng

doantn@hcmush.edu.vn

hsv@hcmussh.edu.vn

suctrenhanvan.edu.vn

hcmussh.edu.vn/youth

facebook.com/suctrenhanvan









Chúc bạn SẼ CÓ QUẢNG THỜI GIAN **ĐẠI HỌC** thật đáng nhớ

Bản quyền cầm nang thuộc về
Đoàn Thanh niên - Hội Sinh viên trường ĐH KHXH&NV - ĐHQG TP.HCM

Ảnh: Ngọc Phượng