

留在宁波，她想去“暖”他们

前几天，省委书记亲自为宁波这位新疆籍老师颁奖

6月29日，浙江省第六次民族团结进步表彰大会上，身着漂亮民族服装的米娜瓦尔·艾力站上领奖台，从省委书记车俊手里接过“浙江省民族团结进步模范个人”的荣誉证书。从少数民族学生到专做少数民族学生思政工作的老师，她很庆幸，自己能为民族团结贡献一份自己的力量。

求学四年，宁波“暖”到了她

米娜是新疆喀什人，2006年，她以所在县理科状元的成绩考入宁波大学工业设计专业。9月中旬，她只身一人乘火车踏上求学的道路。

“从来没有想过，这一路这么难。从家坐火车到乌鲁木齐，一天一夜；从乌鲁木齐到上海两天两夜，还不是卧铺。从上海到宁波又坐了几个小时的大巴。”米娜说。

“到宁波时已经是半夜，下车后分不清东南西北。”闷热的空气更是让她感到烦躁，幸亏一起的还有路上刚认识的几个同来宁波大学报到的同学。

“我们找到一家还在营业的小店，我试着拿出联系卡，给辅导员打电话，

辅导员马上就接电话了。很快，学校安排了一辆中巴车来接我们。这是我来到宁波后感受到的第一波暖意。”

“到了学校，宿舍早就准备好了，我们可以直接入住，我给家里打电话报了平安后，痛痛快快地哭了一顿。第二天一早，班主任和同学竟然带着豆浆、油条来看我，这是我感受到的第二波暖意。”

大学四年，米娜接受着来自周围老师、同学的友爱，感受这座城市的开放与包容，慢慢享受大学生活，融入这座城市。

“一个人的心是可以被捂热的。我很庆幸，那年高考，我选择来到宁波。”米娜说。

留在宁波，她想去“暖”他们

米娜清楚地记得，2009年，当留校的机会摆在她面前，她没有丝毫犹豫。

“我喜欢宁波这座城市，父母也支持我，所以我决定留下来。”

2011年，宁波职业技术学院迎来第一批80多名少数民族学生，需要招聘一位辅导员。

“那是一个更适合我的岗位，那些孩子就像初到宁波时的我，需要有人去温暖他们，引导他们，更快更好地融入。”

米娜来到宁波职业技术学院，成为该校少数民族学生们最贴心的“娜姐”。初到宁波的少数民族学生面临的

困难不少。有个喀什小伙，刚入学时，连寝室同学和他打招呼都听不懂，感冒去医务室配药都得带一张写了“999”的纸条。

“这些年来，像这样的少数民族学生不在少数。语言沟通、生活习惯、人际交往……方方面面都需要适应。”

那些年，米娜吃住在学校，只要学生有需要，她随叫随到。看着学生们叫着“娜姐”，愿意和她敞开心扉，越来越开朗，越来越享受在宁波的学习和生活，她觉得，一切的忙碌和付出都是值得的。



表彰大会上，省委书记车俊和米娜握手。

十年付出，她希望更多的孩子留下

学校的少数民族学生越来越多，2017年，宁波职业技术学院成立了“米娜工作室”，为全校的少数民族学生专设了一个“家园”。

在那里，到处都是充满少数民族元素的设计摆设，学生们在这里谈心说事会更有亲切感，米娜开展思政教育也更得心应手。

“米娜工作室”采取“精准帮扶引领、实践联动推进、文化铸魂固本”的“浸润式”思政工作模式，受到各方的充分肯定。

“我们有舞蹈队、足球队，我们组建了全省首支‘少数民族大学生城管义工服务队’，还有‘米娜工作室国家通用语言培训团’以及少数民族学生‘护河队’等公益团队。”

通过搭建平台，组织活动，尤其是参与一系列的公益活动，让这些少数民族学生学会感恩，学习付出，积极融入。

至今，宁波职业技术学院已经累计培养出7批192名又红又专的少数民族人才充实到新疆各条战线，还有15名学生选择留在了宁波。

“我是新宁波人，我的爱人也成了我同事，我的孩子在北仑上学。我的学生们经常说‘娜姐，我们也想像你一样在这里安家落户。’这是我最愿意听到的话，我希望越来越多的少数民族学生能像我一样爱宁波、留宁波，这就是对我工作最好的肯定。”
记者 戴晓燕



信用卡消费要量力而行 “三看”判断你是否过度负债

信用卡给人们生活带来了便利，合理使用信用卡可以暂时缓解经济压力，而超前消费导致的过度负债则让人如坠深渊。

A. 超前消费陷入“以贷还贷”深坑

小明谈了个女朋友，各种开支急速增长，过个情人节又花了几千元。眼看距离下个月发工资还有挺长时间，正好有个银行业务员来小明公司推销信用卡，他果断办了一张，没两天卡就寄到了，总算解决了燃眉之急。小明心想信用卡真是好东西，再也不怕在女朋友面前囊中羞涩了，完全沉浸在超前享受的甜头中，等到要还款的时候，小明被自己的账单吓了一跳，这个月的工资

全还进去也不够。

于是，小明办理了分期付款，分期再分期，直到还款压力越来越大时，小明又去办理了其他银行的信用卡，然后利用不同银行之间的免息和还款期进行还款。由俭入奢易，由奢入俭难。为了维持高品质的生活，小明又陆续办理了几笔小额贷款。这时，小明发现，自己每个月的收入，还完信用卡和小贷，基本就光了，成为了名副其实的“月光族”。

超前消费的确能满足很大的物质享受，也满足一部分年轻人的虚荣心理。可是还款能力固定，债务越滚越多，表面上看所有的债务都没有逾期，可实际上，这是在刀尖上舞蹈：每天生活在还债的苦痛中，每天挖空思想想着如何还款。毫无疑问，共债的风险在不断酝酿着，自己没有足够的收入，也没有一定的自控力，小明就这样陷入“以贷还贷”的深坑中。

B. 逾期还款影响大

在拆东墙补西墙的生活中，但凡遇见任何一点小意外，债务立刻就会全盘“爆雷”。因为工作变动，小明收入下降，资金周转不过来，信用卡出现了逾期还款，此后，次数逐渐增多。一次，他跟女朋友外出游玩，无法购买G字头动车组列车，他这才意识到，自己已经被限制消费。

逾期还款对持卡人有什么影响？

说，逾期还款应承担由此产生的透支利息、违约金和其他法律责任，其信用记录亦将受影响。

根据刑法规定，持卡人以非法占有为目的，超过规定限额或者规定期限透支，经发卡银行两次有效催收后超过三个月仍不归还的，应当认定为“恶意透支”，银行可向公安机关报案并要求追回欠款。

信用卡逾期还款后，将对持卡人生活带来很大不便。根据相关法律，

持卡人被采取限制消费措施后，不得有以下高消费及非生活和工作必需的消费行为，包括：乘坐交通工具时，选择飞机、列车软卧、轮船二等以上舱位；在星级以上宾馆、酒店、夜总会、高尔夫球场等场所进行高消费；子女就读高收费私立学校；支付高额保费购买保险理财产品；乘坐G字头动车组列车全部座位、其他动车组列车一等以上座位等其他非生活和工作必需的消费行为等。

C. 如何判断信用卡过度负债

那么如何判断自己是否“信用卡过度负债”？交通银行提醒可以“三看”。

“一看”，是否无法一次性还清所有债务。当你的钱不能一次性还清你所有的债务时，就要特别小心。即便你每月的收入能够刚好覆盖负债，但收入难免会有波动，一旦出现问题便无法及时还款。

“二看”，信用卡是否超过3笔。通常情况下，建议个人持有信用卡不要超过三张，并根据额度和功能分开使用。

“三看”是否只使用信用卡消费。目前，有不少人习惯使用信用卡进行小额消费，认为这样既能增加支出，又可以攒积分兑换礼物。但是，这样久而久之会让人对存款金额失去敏感性，甚至过度负债而不自知。

D. 如何预防“信用卡过度负债”

宁波银保监局提醒，市民要合理控制信用卡持有量，加强对信用卡计息方式、服务收费标准的了解和掌握，理性选择符合自身财务能力的信用卡产品，严禁以卡养卡、以贷还贷，培养良好用卡习惯。

记者 徐文燕
通讯员 顾盈瑜 蒋天宙 郑波 龚高洋