

花样假期 瞅瞅这群年轻人都在忙啥

姐妹花记者探访准大学生们的暑期生活

当卸下高考的重担，陆续收到大学录取通知书后，准大学生们将度过人生中最没有压力的一个假期。那么，他们又是怎样安排自己的暑期生活的呢？7月24日，记者走访部分准大学生，发现不少人对这个假期有着独特的安排。



讨论暑期生活安排

镜头一

加强体能训练 以最佳状态迎军训

邱鸿帅原是永一中的一名高三学生。今年5月，他通过浙江警察学院提前招生考试，成了一名准大学生，收获长达4个多月的假期。如何才能更有意义地度过上大学前的最后一个假期？他思索再三，决定将学车和体能训练提上议程。

“面对假期生活，我想做的第一件事就是学车。”邱鸿帅说，“坐在驾驶室，摸一把方向盘、踩一脚油门，是我的梦想，现在终于有时间完成了。”

邱鸿帅坦言，除了学车，他还把体能训练作为目前最重要的事情。“良好的体能是警察与犯罪分子斗争时必备的能力，也是专业技能训练的基础。我要好好练习，做一名合格的警校生。”

为了系统性提升体能，邱鸿帅决定制定一份类似学校生活的时间表，按照上学的时间起床、睡觉、运动，规律作息，以足够的精力面对体能训练。“跑步是必不可少的，在这基础上还要加上引体向上等运动。我打算用持续练习法，提高心肺功能和有氧代谢能力等，确保以最佳状态迎接军训。”

记者手记

松弛有度 为大学生生活作准备

七月盛夏，闷热的空气夹着一股青春的气息，梦想让每一位学生对未来都充满无限遐想。高三毕业生的暑假生活，可谓丰富多彩。采访中，胡佳烨告诉记者，不管玩也好、学习也好，都要定好目标，努力去执行。玩就玩得痛快，学习就要好好学。

高考结束，对于他们而言，这是大学前的最后一个暑假，也是与大学生活的接轨期，更是步入人生新阶段的过渡期。这就需要用长远的眼光来规划接下来的学习和生活。

试着让自己从高中的快节奏以及较少进行个人思考的大环境中剥离出来。多多进行自我思考，多读些超越时间和空间的书籍，提升自己的思想境界，同时让自己静下心来——明白自己想要成为什么样的人，并且明白自己的大学四年应该如何度过。人生路漫漫而艰辛，大学代表着进入人生的另一段旅途，唯有日复一日的努力和坚持，才会带来最甜蜜的收获、最辉煌的成就。

镜头二

提前做好功课 入学有备无患

“新闻学专业都有哪些专业课……”前些日子，王睿杰正为即将到来的大学生活做好功课。励志从事新闻行业的他，这几天在网上了解自己报考学校的信息。“学校有官网。百度地图提供学校周边平面地图的功能，查询很方便。”他说，“有些学校的平面地图，还提供建筑物的实景照片及校车的动态路线图，我看完觉得心里很有底。”

在确定好心仪的学校之后，王睿杰计划7月份与同学来一场毕业旅行。“外出旅行是认识世界的最好途径，不仅可以了解各个地方的风土人情，也能丰富人生经验，还能好好放松自己，以最佳状态投入大学的学习中。”他说，“学校、家、宿舍，三点一线的生活保持

了十多年，一定要趁这个假期，到外边的世界看一看，或许能发现自己将来想要生活的城市。”

除此之外，王睿杰还打算利用暑假帮学弟学妹们辅导英语，积累社会经验。他表示，自己没有社会经历，为学弟学妹进行辅导，可以提高自己的英语水平，锻炼口语表达能力。

镜头三

培养新技能 让自己有事可做

“终于不用整天面对堆积成山的课本，不用起早贪黑做题了。”当走出考场那一刻，胡佳烨感觉身心都轻松了。虽然录取结果还没出来，但他对这个假期充满期待，最先要做的就是来一场说走就走的旅行。“这个暑假，我要约上朋友来场旅行。”胡佳烨告诉记者。

旅游之外，学习并未终止。利用暑期充电成了胡佳烨的首要安排。“因为

大学报的是计算机专业，想充分利用暑假对计算机学科有一个大概掌握。”胡佳烨说，他还在学习过程中感受到了计算机学科的魅力。

胡佳烨与记者分享了一些学习计划。他打算先复习高中的数学知识，特别是线性代数等，再预习一些经典的计算机科学教材，如《计算机组成与设计》。他说：“这些教材将帮助我了解计

算机学科的基本原理和核心概念，之后看一些网上教程学习编程语言。掌握基本的编程概念将为学好大学课程打下坚实的基础。”

此外，胡佳烨还下载了视频剪辑软件，每天抽时间自学剪辑。他笑着说：“技多不压身，剪辑视频等技能，以后上大学肯定用得到，先慢慢摸索门道，争取点亮新技能，拓宽课余活动可选项。”

教师提醒

补上“生活课” 作出未来规划

对于准大学生丰富多彩的暑期安排，永一中高三教师梅晓慧表示，刚刚步入成年的准大学生结合兴趣爱好，自主安排假期生活，值得鼓励。同时，别忘了补“生活课”，以免步入大学后措手不及。比如，为了避免有的大学新生对外出学习和生活不适应，应该趁着暑假学会做基本的家务，还可以提前到校园走一走，熟悉一下新的学习环境。

“作为教师，我们一方面会提醒学生，在旅游或运动时务必注意安全；另一方面，我们也会引导学生，为即将到来的大学生活做好准备，了解大学校园生活的要求，同时还要对大学课程进行适当预习，以便入学后尽快适应学习。”梅晓慧说。

梅晓慧建议，准大学生首先要调整好生活状态，好好休息充电，再配合适

当运动。其次，可以进行外语科目学习，如果学有余力，还可以提前准备英语四级考试。此外，还可以培养一些兴趣爱好，把爱好培养成一项特长，例如趁假期学习游泳等。她希望家长可以适当引导孩子找到要做的事，树立一个长期目标，让他们冷静下来，真正享受考后时光，用理性、长远的眼光来规划现在和未来。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗
监督电话 87126426



微信关注“永报姐妹花”
获取相关资讯报道

融媒记者 吕晓婷