



随着高考落幕，高三毕业生迎来了有史以来最漫长、最惬意的暑假生活。旅游、学车、慵懒地宅在家里成为大部分同学的选择。不过，也有不少同学对这个假期进行了很好的规划，比如打工、健身、做志愿者

这个暑假，准大学生到底怎么过才更有意义？专家老师建议，准大学生们不能因为没有了升学压力就此松懈，沉迷于游戏、玩乐和无效社交，应该未雨绸缪，重点提升自己的软实力，比如，针对自己的大学专业提前进行职业生涯规划，可以趁暑期到专业对口的单位实习，增长见识；多看看与专业相关的书籍，全面了解自己所选的专业；锻炼自己的口才，提高自己的辩论能力；学习英语，提升自己的英语水平，有利于在大学里迅速与外地学生接轨，跟上教学进度，为最终的英语四六级考试做好准备。

大学是一个新的开始，面临新的挑战，要想成为一名优秀的大学生，必须从暑期开始调整自己的状态，提前了解大学生活，明确兴趣和目标，为开启新的生活做好准备。



准大学生的暑假怎么过？  
老师建议提早做职业生涯规划

## 未雨绸缪，提升自身的软实力

老师的建议：

### 假期多阅读 让自己更富有

新河中学 江富军

就要跨入大学之门，准大学生暑假应该做些什么？这要从我们中学教育的缺陷与大学学习特点上思考。在应试教育下，我们刷题成了习惯，课外阅读太少，尤其是整本书阅读。大学的功课和高中不一样，首先是要高度认识一门功课，尤其是到了大三、大四后，要写论文做课题，必须学会总揽全局，结合自己的特长进行选题。选题要从大一、大二就开始思考，应当在中学时就形成自己的个性兴趣。所以，这个暑假，趁着空闲，准大学生可以问问自己，在所选的专业中，有哪些是自己最爱的话题，有哪些兴趣点，可以为自己的话题准备一些书。比如物流、经济专业的同学，本来对码头感兴趣的，就可积累码头、河埠头等知识，本来对邮局感兴趣的，可积累驿站、马帮、镖局甚至海盗等知识，这样可以弥补应试教育偏重刷题带来的个性化阅读与思维结构的缺失。

中学阶段，大部分老师强调精读，而大量的阅读必须先检视阅读，是查找资料能力，是获取关键信息的浏览能力。这个暑假，同学们可以到图书馆走走，上海图书馆、浙江图书馆、中国国家图书馆，那里有大量专业资料，让自己熟悉一下，为自己进行主题购书时作参考。也可学习查阅中国知网、人大复印资料，学学超星搜索，用主题搜索下载相关内容（从温岭图书馆网站凭借书证进入，知网内容就能免费下载）。这些资料经过阅读，并进入了相应的主题文件夹，就会有一种富有感，这些可以成为自己专业起步的“第一桶金”。主题阅读开始得越早越好，可多些，可以更换、合并、分化、重组，有的同学中小学就有准备，说到底自主招生、三位一体也用得着这些套路。

平时，我建议同学们为自己开一个主题图书馆，选择自己个性化的电子书（文档），在电脑或网络上，依照自己的主题排列组合，如中文系同学可将《红楼梦》作为主题阅读点，将原著、诗歌、评论和《曹雪芹传》等归入同一书架，喜欢朦胧诗的就将朦胧诗选、评论、时代背景、诗歌史等内容放在一个文件夹中，而不是按照中图法的标准分。然而，同学们总以学业繁忙为由敷衍。现在，卸下高考负担的准大学生们，可以开始了。

### 上门做家教

本报记者 朱飘安旗

7月初，毕业于温岭市二中的赵建超收到了来自浙江大学的录取通知书，伴随着录取通知书而来的是一份家教工作，因为成绩优秀，这份工作找得比较轻松。

赵建超的辅导对象是一位七年级的学生，每天辅导两个半小时，帮助其复习上一学年数学科目的内容，再预习下个学期的知识。这个暑假有近3个月，没什么事干，我看身边不少同学都出去打工来锻炼自己，所以想着自己也可以去找一份工作。他说。有了这个想法之后，他立马和高中老师沟通，商量之下，我们觉得我比较适合做家教。在老师的帮助下，他找到了现在这份工作。

就像赵建超说的，不少准大学生选择在这个暑假打工来锻炼自己，他身边有同学在

### 用知识赢得人生第一份报酬

一鸣、便利店工作或是在一些教育机构当助理，也有不少和他一样，在亲戚、老师的推荐下去做家教，而这批学生一般都有着不错的成绩。

7月10日，赵建超正式上岗，开始当一名小老师。时隔多年，他对七年级的知识有些生疏了，为了教好学生，他特意买了一本参考书来回顾知识。每天晚上，他都会提前备课，计划好第二天上课的内容。

教初中生并不简单，他需要根据一个七年级学生所掌握的知识来思考。有些题目，我们看起来很简单，可以用其他方法快速解答出来，但是他没有掌握这种方法，那么对他而言，这就是一道复杂的题目，我需要根据站在他的角度来讲解。他会根据学生的情况，挑选出不同的题型，在做题和讲解中，帮助其巩固和掌握知识。目前，他已经

帮助该名同学复习完七年级上册的内容。

做家教后，赵建超牺牲最大的就是赖床的机会。以前周末、假期也会一觉睡到9点多，现在每天7点就要起床了，只能逼迫自己晚上睡得早一些。他说。以前，他还会在晚上玩游戏，现在备完课，就已经10点多了。不过十几天下来，他已经适应了现在的家教生活，觉得这样也不算荒废暑假的3个月时间，有时候也会有成就感，觉得自己是个大人了。

不上课的下午，他有时候会和同学出去玩，有时候也会去运动。在家教开始前，他还约同伴一起去重庆、成都等地游玩了10天。对大学生活，他也是充满了期待。如果家教结束后还没开学，我想去学校看一看，听说紫金港校区很美。做家教得到的报酬，我想用在开学之后。赵建超说。

### 坚持体育锻炼

本报记者 朱飘安旗

高考压力之下，很多同学有意无意地忽视了身体的锻炼，最终或身材发胖，或体质虚弱，利用假期，根据自己的喜好选择适合自己的健身项目不仅有益，而且必须。

这个暑假，我市不少高中都给已毕业的高三学生布置了一份特殊的暑假作业——运动锻炼。高考毕业后，暑期长达3个多月，这段时间学生很容易疏于管理自己的身体，我们就对他们提要求，希望他们暑假期间加强体育锻炼。新河中学相关领导透露。在毕业典礼前，新河中学就给高三学生布置了

### 甩掉20斤肉，轻装上大学

作业，要求学生6月至8月每天向班主任汇报体质训练情况。

暑假一开始，新河中学高三毕业生丁道龙就把体育锻炼提上了日程，他去了健身房，想趁暑假期间进行系统、连贯地训练。在体测项目中，最难的就是引体向上，毕业前，我一个都做不了。

去健身房之前，丁道龙还做了充分的准备，通过在网上观看健身教程，为自己定制了健身计划：半小时的椭圆机、90个卷腹、30个俯卧撑、左右脚深蹲各45个、下拉45个，而下拉就是他针对自己臂力不足而开展的运动。这一套计划做完，需要一个多小时。

其实，以前的丁道龙并不喜欢运动，只是偶尔打打篮球、踢踢足球，所以锻炼刚开始，他也有些力不从心。像卷腹，他一开始只能做40多个。每天的坚持锻炼，让他的运动量有了很大的提升，一个多月下来瘦了五六斤，他希望这个暑假能减重20斤。

暑假开始后不久，丁道龙回校测试过引体向上，那时候，他已经可以做2个，这给他带来了不少的鼓励。接下来一个多月里，我还是会坚持运动。丁道龙说。现在，他已被重庆科技学院录取，对大学生活也充满了期待。

### 参与公益活动

本报记者 朱飘安旗

这个暑假，温岭市朝阳志愿者服务中心的队伍中，多了一些学生的身影，梁思琪就是其中一位。今年她刚参加完高考，现已被浙江树人大学录取。放假两个多月以来，她已经参与了数十次志愿活动。

梁思琪的爸爸就是朝阳志愿者，他参加志愿活动已经有好几年，只要一有空，就会去参加志愿活动，这也给梁思琪带来了潜移默化的影响。在学校时，她就开始参与一些志愿活动。这个暑假比较长，也没有作业等负担，我就想着可以跟着爸爸去做志愿者，也想借此机会增加对社会的了解，积累

### 求学路上，爱的脚步不停歇

一些社会经验。梁思琪说。

3个月的假期被梁思琪安排得满满当当。除了经常参加志愿活动，她还在做一份水果超市的工作，每天工作3~4个小时。这个暑假我过得很充实，也有很大的收获。既接触到了各种不同的人群，又在工作和志愿活动中增长了不少见识。志愿活动都是她在工作之余参加的，比如有时候她上早班，上午工作，恰好下午有志愿活动，她就会报名参加。

坚持做志愿者也需要毅力。夏天，朝阳志愿队的净滩活动一般安排在早上5点半，那时候的东海塘还没有人流，这也意味着梁思琪想要参加活动，5点不到就要起床。这并没有让梁思琪打退堂鼓，第二天如果有活动，

前天晚上我就会早一点睡，参加完活动后有时也会睡个回笼觉。有时候，志愿活动安排在下午，虽然天气炎热，但她认为在志愿活动面前，高温和早起都不算什么，都是可以克服的。

多次活动参与下来，给她留下印象最深的还是建军节时的关爱抗战老兵活动。看到白发苍苍的抗战老兵，我的内心触动很大，这也是我参与志愿活动以来感触最深的一次。梁思琪说。

在忙碌中，暑假很快就过半了，下个月初，梁思琪就要去杭州求学，对于第一次长时间的独立生活，她十分期待，计划在剩余的暑假时间里和大学生生活中，继续参与志愿活动。

### 种植火龙果

本报记者 朱飘安旗

眼下正是火龙果的花期，这个暑假。准大学生王晨瑶忙着在自家果园给火龙果花授粉。

火龙果花白天时会闭合，无法进行授粉，所以我们只能晚上开工。每天晚上八九点钟，王晨瑶和妈妈、妹妹就开始为火龙果花授粉。这项工作其实不难，令人发难的是工作的环境。王晨瑶说。火龙果种植在大棚中，如果白天气温比较高，晚上大棚里还会有余温，棚里也有不少昆虫。工作环境又热又闷，王晨瑶还得穿着罩衣或是长袖，防止

在授粉过程中，被火龙果的刺扎到。

王晨瑶和妹妹组队一起工作，三四个小时下来，她们能帮几百朵火龙果花授粉。花开得多的时候，她们要工作到半夜。

最近，果园里的火龙果已经开始结果，虽然不用摸着黑授粉，但她换了一个生活模式：除了把成熟的火龙果进行大小分类，有时还要四五点钟起来，和妈妈一起把没有批发完的火龙果拉到椒江的市场售卖。

为了早点把火龙果卖完，王晨瑶和妈妈在市场上各占了一个摊位，这对完全没有销售经验的她来说十分具有挑战性，独自面对

顾客让她十分紧张，但她一次也能卖出四五筐火龙果。

其实，这个暑假王晨瑶不仅仅和火龙果相伴，刚放暑假的时候，她也找了一份工作，在工厂里做橡胶密封件的质检员。

我想趁假期赚点零花钱，买一些自己想要的东西。在这打工的一个月里，她体会到了工作艰辛，每天长时间低头工作，让她经常感到脖子、肩膀酸胀。

前段时间，她一有空就研究大学志愿的填报，我对学校没有过多的要求，但我想选择物联网专业。