

忙备考、忙实习、学创业

大学生暑期留校成新风尚

■ 本报记者 侯赛

暑期，有人回家陪伴父母，有人出岛游玩，也有人为了梦想留校奋斗。8月13日，海南日报记者走访发现，海南高校暑期“留守大军”中，有“备考族”“实习派”和“创客族”，他们在考研备考、社会实践、自主创业中度过长假。

“考研族”备考忙

8月13日上午7时，海南大学2号教学楼每个自习室门口都排起了长长的队伍，很多学生脚下都放着一大摞课本和参考书。他们一边背诵一边等候自习室开门。

“暑期一开始，我每天都得提前半个小时来自习室占座。我们班八成同学暑期都留校了。”站在走廊上背诵法律条文的海南大学法学院大三学生陈国燕告诉海南日报记者，开学后马上就会迎来司法考试。为了尽早通过司法考试，在就业竞争中更胜一筹，该校法学院学生通常都会在大四前的暑期留校复习备考。

除了备考司法考试的学生，“考研族”也是留校备考的主力军。海南日报记者当天走访发现，海南大学的自习室里坐满了准备考研的学生。有些占不到座的学生，只好站在楼道里学习。

“在宿舍学习的效率太低了。”海南大学外国语学院大三学生庄园笑着说，她本科学的是商务英语，从大二开始就准备跨专业考研。

“今年想报考的学校的专业分数线又提高了10多分，竞争太激烈了，不能不提前准备。”说到这里，庄园脸上满是焦虑。

一位正在楼道背诵课文的海大汉语言文学专业学生告诉海南日报记者，在同学的影响下自己也加入了考研大军，但是没有把握一定能考上，“考研的人太多了，一个班八成以上学生都在备考。”



暑期留校大学生在海南大学自习室学习。本报记者 侯赛 摄

早出晚归“实习派”

暑期开始后，许多大三学生就开始参加各种社会实践和单位实习，提前为就业做准备。海南日报记者看到，每天早上，途经海南大学和海南师范大学的公交车上，都挤

满了穿着正装去单位实习的大学生。

海南师范大学大三学生王培告诉海南日报记者，自己每天很早就赶到一家教育培训机构

实习。暑期参加培训的中小學生很多，自己要提前到单位做好准备。

海南大学财务管理专业大三学生小马每天早上6点半起床，7点要

赶到学校公交站。每天早出晚归的他一回到学校，倒头就能睡着。小马对海南日报记者说，“早一点到单位实习积累社会经验，总比到了大四再四处找工作强。”

“创客族”收获多

在暑期“留校族”中，还有一帮充满梦想的“创客族”。8月14日晚，海南日报记者在海南大学思源学堂二楼创新创业孵化基地见到了一群埋头苦干的“创客”。

“暑期一个多月的工夫没有白费，我们的创业团队完成了多份专业申请书。我们开发的大学梦想平台小程序，开学后马上也要推出

了！”海南大学机械电子专业大三学生童猛，对团队暑期创业成果感到很满意。

这个暑假，童猛的创业团队中，有16个人留校工作。有人为公司写专利书，还有人开发了面向本校大学生群体的小程序。童猛告诉海南日报记者，“暑期除了积累工作经验，也获得了一定经济创收，算是我们在创

业路上的一次‘试水’。”

海南大学财务管理专业大二学生姚池带领的6人创业团队，在这个暑期也收获不小。姚池告诉海南日报记者，该校目前共有30多家大学生成立的创业公司，许多公司规模小、人员配备不足，需要专业的财务管理服务，因此他们创办了一家公司，帮助大学生创业公

司进行报账和专利申请等业务。

此外，一些大一新生也加入了暑期留校创业的队伍。海南大学机电学院学生尹以杰和几名同学暑期为小学生开办教育培训班。“我们办培训班的目的不是为了赚钱，而是为了积累社会经验、学习与人沟通交流的技巧。”尹以杰告诉海南日报记者。

当青春期儿子遇到爆脾气父亲



惠君信箱

hnhljun@126.com

惠君老师：

您好！我家最近被儿子闹得鸡飞狗跳不得安宁。儿子今年上高一，从小性格就很急躁。上初中后，儿子与他那火爆脾气的爸爸三天两头干仗，我夹在中间左右为难。看到他俩日益升级的冲突，我整天提心吊胆。如何有效调停他们之间的矛盾呢？请赐教。

一个焦虑不安的母亲

焦虑不安的母亲：

您好！来信收悉。从字里行间都能感受到您家硝烟弥漫的氛围。情绪是有传染性的，生活在充满火药味的环境中，人的情绪极易躁动。您的儿子本就性情急躁，又正值青春期这个容易冲动的时期，遇上了一样有火爆脾气的父亲，冲突自然就难免了。

相关研究表明，好的环境可以驱使人发挥更多的善，而恶的环境则有可能驱使人表现出更多的恶。以此类推，除了青春期容易出现冲动情绪外，您儿子的火爆脾气，还可能有以下原因：得其父真传，受到父

亲的影响。

但是，人并非总是被动接受环境影响的，人的主观能动性 and 自由意志决定了我们有能力承担起为自己创造良好环境的责任。通过主动的选择，我们可以将好的潜能更多地变成显能，让生活充满祥和与幸福。

所以，您可以通过积极的家庭环境和教养方式，有意识地创建良性的亲子互动模式，鼓励父子之间开展积极有效的对话，具体策略如下：

1.约定家庭“停火模式”。“停火模式”包括“停火信号”和“停火区”。当家庭中某人的情绪处于易爆点，不希望别人打扰时，就将“停火信号”（比如一个小玩偶、一本书、一个小物件）放置在大家约定的醒目位置。在家里设置一个约定的“停火区”——一个安静舒适的空间，比如家里的书房、孩子的玩具房、各自的房间等。不妨在“停火区”放一个充气人偶或室内篮球架，让情绪暴躁者有机会用身体运动的方式合理宣泄情绪。这样的做法可以表达对情绪的尊重与接纳，提醒自己不要越界去打扰别人，给情绪受困者一个整理和消化情绪的时间和空间，鼓励情绪受困者用积极的方式宣泄情绪。待当事人恢复平静再走出“停火区”，撤除“停火信号”，消除情绪警报。

2.约定亲子沟通模式。当事人恢复平静后，需要通过亲子沟通提升自我情绪反思与管理能力。家长要鼓励孩子用口头语或书面语对情绪进行梳理和表达。亲子沟通的模式建议采用非暴力沟通的四步骤：陈述事实、说出感受、表达需要、提出请求，尽可能避免评判和结论性语言，允许当事人选择自己喜欢的表达方式。另外，沟通的表达方式要因因人情制宜，情绪平时时，选择面对面言语沟通；情绪低沉时，选择在活动中沟通；情绪激动时则暂停沟通。总之，要根据亲子个性特点和当时的情绪状态选择合适的沟通模式，有效才是硬道理。

3.设立家庭留言板。可在家庭公共活动区域安装一块磁性留言板，有需要家庭成员知照的事宜或是给家人留言都可以在留言板留言。留言板上，可以用表情符号报告家庭成员的情绪状态，既起到顺畅家人沟通、增进家人情感与联结的作用，又能提升家人对情绪的觉察与管理能力。

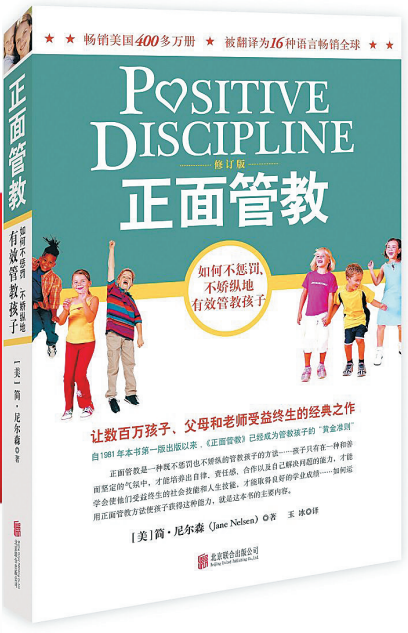
4.经营好夫妻关系。夫妻俩每周可以为二人世界“挤”出时间，卸下为人父母的头衔，把与爆脾气孩子相处时压抑的情绪和工作生活的劳累宣泄掉，及时平复内心的焦躁。有了定期的情绪放松、宣泄与补给，相信您老公的爆脾气会得到缓冲变得温和，你也



会有力量重新去应对生活压力和处理烦恼。

事实上，遇上不学习不成长又自以为是父母，孩子们需要花费大量的心力来应对来自父母的困扰，严重消耗了应投注于学习、生活和管理情绪的心力。所以，父母需要为孩子做的最重要的功课，就是做一个学习者，把遇到的困扰当作学习成长的机会。

从这个意义上说，亲子关系遭遇困扰时，正是父母和孩子学习如何处理亲子关系的最佳时刻。父母由此学会过好自己的生活，和谐亲子关系，帮助孩子减压，让他无后顾之忧。同时，为孩子树立榜样，让孩子从中学学习如何理顺家庭



关系，明晰家庭各角色的责任和边界，帮助孩子管理自己的情绪，为未来建立家庭做好准备。如此看来，你们的亲子矛盾来得正是时候，好好利用这个时刻有所作为吧。

最后，给您推荐几本好书：马歇尔·卢森堡的《非暴力沟通》、简·尼尔森的《正面管教》和丹尼尔·西格尔的《全脑教养法》《青春期大脑风暴——青少年是如何思考与行动的》。这些书籍有助于你们更全面地理解青春期，学会与青春期孩子共处。

惠君（作者系海师附中心心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）

资讯

2018年中国西部数学邀请赛举行 中外23支代表队 海南竞“数”



8月15日，2018年中国西部数学邀请赛参赛代表在海中学生带领下体验竹竿舞的乐趣。
本报记者 张茂 通讯员 兰志军 实习生 陈婧 摄

本报讯（记者侯赛）8月14日至17日，2018年中国西部数学邀请赛在海南中学举行，来自国内外的23支代表队200多名选手参加比赛。

8月14日上午，海南中学学生向参赛选手进行了丰富多彩的文艺、科技教育成果展示。8月15日和16日，参赛者参加笔试，由全国著名高校和中学数学专家组成的主试委员会，对200多名参赛学生的成绩进行评定。8月17日，举行闭幕式并进行现场颁奖。

据了解，为了配合西部大开发的战略部署，在中国数学会和西部各省、自治区、直辖市数学会的积极推动下，2001年11月，中国数学会奥林匹克委员会在西安举办了首届中国西部数学奥林匹克竞赛。2012年起，该赛事正式更名为中国西部数学邀请赛（CWM），每年举办一届，承办单位均为中西部地区重要城市的重点高校或知名中学。

本次比赛由海南省数学学会和中国西部数学邀请赛组织委员会联合主办，海南中学承办。

宁夏： 免费体育夏令营 让孩子在玩中成长

“我以前觉得轮滑就是玩的，还怕影响孩子学习。今年暑假孩子学了10天轮滑，我才发现，我对这项运动的认识很片面。”宁夏回族自治区中宁县学生家长王波说。

王波9岁的儿子王博语，今年暑假参加了中宁县轮滑协会举办的全程免费轮滑夏令营，她感觉“10天让孩子像是变了个人”。

“孩子暑假喜欢睡懒觉，早上八点都叫不起来。参加轮滑夏令营后，早上七点自觉起床。而且通过团队活动，内向的孩子喜欢说话了，每天回来都主动要跟我交流。”王波说。

王博语的经历并非个例。今年暑期，宁夏回族自治区体育局联合各体育协会，开展了羽毛球、乒乓球、篮球、轮滑、射击、体操、游泳等12个项目的13个普及型体育夏令营，采用政府购买服务的方式，由体育部门承担相关费用，青少年们自愿报名，免费入营训练。

据统计，今年暑期已有1000余名青少年参与了13个免费体育夏令营的活动。

“体育重在育人。”宁夏体育局局长撒承贤说，结合国家体育总局今年启动的青少年体育冬夏令营工程，今年宁夏先后组织了多个体育夏令营，目的是让夏令营回归本质，让青少年在夏令营中既开心地玩起来、笑起来，又掌握一项体育技能，真正地爱上体育。（据新华社电）

苏州： 名师网上课堂 免费直播辅导

名师在线直播，实时互动答疑，全程免费使用，这个暑假，江苏苏州的中小學生可以不花钱上辅导班，在家就能享受到全市名师带来的优质课程。

8月9日上午9点，江苏省苏州第十中学高二学生陈玥登录苏州线上教育中心，开始假期里新一天的学习。

“今天我上的是杨宇学老师的《语法复习：非谓动词词之动词及综合运用》。”陈玥说，“杨老师是江苏省苏州实验中学的英语高级教师、教科室主任，还是苏州高新区中学英语名师工作室主持人。”

今年暑假，苏州线上教育中心共安排了119节覆盖小学、初中、高中各学科的名师直播课程，平均每场直播课有400多人上线学习。

“相较于传统教育，线上教育更贴近我们‘00后’一代。”陈玥说，“我们可以自主安排学习活动。只要有网，打开手机就能上课。”直播过程中，学生就和坐在真实课堂里一样，可以点击“举手”按钮和老师实时互动。

据苏州市教育局局长张曙介绍，苏州线上教育中心秋季开学后将利用节假日等空闲时间提供免费服务。

“我们希望，通过建设全程免费的线上教育平台，扩大名师资源覆盖面，减轻家庭课外支出负担，让每个孩子都能平等便捷地享有优质教育资源。”张曙说。（据新华社电）