

热点

近日，众多海南“00后”毕业生参加招聘会。海南医学院供图

今年秋季，一大批“00后”初入职场。在许多人眼中，“00后”是特立独行的新一代。“新新人类”初入职场的第一份工作，应该如何选？

近日，智联招聘与B站联合发布的《2022青

年求职行为洞察报告》显示，相较于前几代人，“00后”更能接受多样化的就业方式。接受调查的“00后”中，76%愿意或正在从事新兴职业，如密室NPC（非玩家角色）、剧本杀编剧等。

多元就业观下，“00后”初入职场

先上岗再上台 有个性不任性

■ 见习记者 刘晓惠

**树立正确就业观
『先上岗再上台阶』**

店店主这个职业，“比起朝九晚五的工作，我更喜欢探店店主自由灵活的工作状态。”不过，他也明白，在人人都可以成为自媒体的时代，探店店主的门槛正在不断降低，竞争者日益增多。

“低质量的内容观众不会买账。只有不断提升视频品质、磨炼自身技能，创作出更多优秀视频才能持久发展，否则现在有再多点赞量，也可能是昙花一现。”符敦泰说。

目前，符敦泰一些朋友也加入短视频行业。“更多年轻人的加入，能让这个新兴行业迅速发展壮大。”符敦泰表示，“我们刚走出大学校门，现在是最好的‘试错期’，可以大胆探索自己身上的可能性，不害怕失败。”

中青校媒调查显示，大学生择业时对新兴职业抱有较高热情，在线教育老师、短视频/直播运营、全媒体运营师等对大学生吸引力较大。对于“00后”而言，工作不是单纯的“饭碗”，他们希望把工作当成展示、发挥的舞台。比起赚钱，他们更在意成长空间和个人在工作中的价值体现。

探店博主符敦泰。
受访者供图

校园里的“小农人”

近日，下课铃声一响起，三亚市吉阳区丹州小学耕耘社团的学生们就从教室里鱼贯而出，直奔“开心农场”——建在学校教学楼大露台上的菜园。不足一亩的“开心农场”里绿意盎然，一垄垄蔬果恣意生长。20多名学生纷纷卷起裤腿，秒变“小农人”穿梭其间，忙碌又充实。

去年，学校教师带领学生们一起搭建这个菜园。学生们通过劳动体验，真正领悟到“一粥一饭，当思来之不易”的含义。”丹州小学教师唐秀娇介绍，这个菜园面积虽然不大，却种植了木瓜、空心菜等许多瓜果蔬菜。

三亚市吉阳区丹州小学学生采摘丝瓜。
本报记者 徐慧玲 摄

『开心农场』育新人

■ 本报记者 徐慧玲

在学校的菜园里，翻地、播种、浇水、施肥、除草、采摘，亲历一颗种子的破土、萌芽和成长，探索植物生长的奥秘，感受丰收的喜悦；手工课堂上，发挥奇思妙想赋予枯枝败叶新的生命；参与校园管理，增强小主人翁意识……

近年来，三亚多所中小学校开展花式劳动教育，让学生们通过劳动磨炼意志，引导学生们树立“崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动”的观念。

菜园从无到有，凝聚了众多师生的心血。

说话间，一名学生摘下一个青翠饱满的丝瓜。“种菜有技巧，采摘也要格外小心。”丹州小学五年级学生吴柳玉兴奋地对海南日报记者说。

“摘茄子时要把茄子的蒂完整地剪下来，不然不易保存”“菜苗移植时要保护好根系”“种下后要控制浇水量”……学生们你一句我一句补充道，小小菜园里欢声笑语此起彼伏。和大自然进行亲密接触，辛勤耕耘、多劳多得的道理在孩子们心中生根发芽。

这个小小菜园，是丹州小学学生们挥洒汗水体验劳动的好场所。该校尝试将劳动课程融入多学科课程中，让生菜、丝瓜等瓜果蔬菜成为日常课堂的主角：数学课堂上，学生们变成“售货员”，认真计算蔬菜的产量和销售额；美术课堂上，学生们用手中的画笔描绘绿意盎然的百果园；生机勃勃的“开心农场”，成为学生们写作的灵感源泉……

“今天是我加入耕耘社团的第一天，这里充满了大自然的气息”“这里的环境太好了，土地上悄悄冒出些许绿色的小嫩芽”……丹州小学五年级学生陈惠思记录下“开心农场”的点滴变化。

丹州小学校长欧哲尔介绍，在学校的“开心农场”，学生们切身感受到农耕的乐趣。他们在劳动实践中体验自然、探寻真知，不断提升团结协作的能力。

参与校园建设 感受劳动魅力

三亚市第九小学的观景墙和围墙内侧的绿植别有一番趣味，成为点缀校园的独特景观。

“我们种了不少蕨类植物。你看，这个像野草般随意生长的蕨类植物是铁线蕨。”在学校东北面的围墙旁，该校五年级学生胡淞恒告诉海南日报记者。

三亚市第九小学执行校长陈人珊告诉海南日报记者，该校给不同班级学生都划分了“责任田”。其中，五年级学生负责校园九宫格绿植墙的管理和维护。在老师的指导下，学生们在各自班级分管区域种下各类植物。有的学生为枝蔓搭起架子，有的拿来小花盆。学生们用自己勤劳的双手扮靓美丽校园。

从选种到种植，胡淞恒和同学们都做足了功课，“在这个过程中，我认识了很多蕨类植物，了解到蕨类植物和苔藓植物的区别等。”

胡淞恒和同学对自己种下的花草都格外上心，课余时间总喜欢到这里看一看，观察植物的生长情况，“能够参与到校园环境建设中，我们都感到很自豪。”

“引导学生们通过自己的劳动参与校园建设，能充分激发他们的主人翁意识。”陈人珊认为，新时代的劳动教育要突破过去对劳动和劳动教育的片面理解，探索多学科融合的劳动育人方式，让劳动教育渗透、贯穿在不同学科和教学方式里，实现“五育”并举，融合育人。

H 关注中高考

“后高考”时期怎么过？ 心理医生建议：“放松不放纵”

2022年高考已经落下帷幕，但有部分考生突然轻松下来反而感觉心理和身体有些不适应。在等待成绩公布这段时间，考生应如何做好心理调适呢？来听听心理医生怎么说。

高考结束后，聚会狂欢、打游戏、补觉，成了大多数考生放松身心的几大必选项目。不少家长担心考生一旦放松，便会像“脱缰的野马”，变得没有节制”。许多考生突然从紧张的氛围转换到放松的状态，必然会产生一定的心理落差感，通过一些方式舒缓压力是必要的，但也不宜过度大吃大喝、无节制疯玩等。

“熬夜、聚会唱K，无节度地去玩游戏，把自己的生活节奏打乱，容易出现生理和心理问题。”国家二级心理医师罗海龙建议，考生考后要做到“放松不放纵”，疯狂打游戏、熬夜等会伤害身体，可以选择平和、舒缓的方式来调整近期的状态，如打球、看电影、短途旅游等。

高考结束后，部分考生还存在茫然、焦虑、抑郁等心理状态。因为考前有明确的奋斗目标，但考后还没有规划，就出现了失落、空虚的心理状态。此外，还有一些考生因为对自己的成绩没有把握，或是自我感觉成绩不理想，从而陷入抑郁的情绪之中。

“如果考生内心反复做斗争，容易出现焦虑、抑郁、睡眠障碍等情况。正确看待这次考试，有些题没有做好很正常。”罗海龙说，充实自己，不要沉浸在过去的思虑中。

有焦虑、茫然情绪的考生，可树立一个短期的新目标，如考驾照、做志愿者、学习乐器、健身等，也可多搜集高校及专业信息为志愿填报做准备，提前做好职业规划。家长如发现孩子存在抑郁情绪，应加强与孩子的交流，或寻求专业心理人士帮助，及时调整孩子心态。

（据《南方日报》）

H 资讯

近视率居高不下，青少年如何科学用眼？

多国专家来支招

近年来，全球青少年近视率居高不下。新冠疫情以来，由于户外活动时间减少和利用电子设备在线上课时间增多，青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长，多国眼科专家提出科学用眼建议。

第一招 保证正确姿势

日本眼科医师协会推荐，预防近视需要注意读书写字时的正确姿势，身体坐正，保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院医生金应洙的话说，远程授课方式下，学生应了解如何正确使用电子设备，如距离屏幕至少50厘米等。

第二招 避免眼睛疲劳

日本眼科医师协会建议，为防止眼睛疲劳，用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟，玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯 Eyecraft 眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议：“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品；8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟至20分钟；12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20-20-20”口诀，即在使用电子设备时，每20分钟停止看屏幕20秒，并远望20英尺（约6米）外的地方休息眼睛。

第三招 增加户外活动

德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说，预防近视最好的措施是花足够的时间在室外，如每天在户外活动两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间，但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束，至少在此之前，充足的日光可以抑制近视发展。韩国江南明亮世界眼科医生朴俞景也建议，保证每天的户外活动，多晒太阳，促进合成维生素D，从而预防近视。

第四招 定期视力检查

朴俞景建议，每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期检查视力，间隔控制在6个月至1年之间。古巴眼科研究所医生劳尔·佩雷斯也说，孩子睡前1到2小时内应避免使用电子屏幕，有条件的情况下每年进行眼科检查。

（据新华社电）