

开学季

# 迈好第一步 走好每一步

⑤ 大一新生，大学生活应该怎么过？

本报记者 张琬茜 黎鹏



## 拥抱新环境 调整好心态

对于绝大多数新生而言，初入大学校园时常常面临以下变化和挑战：从家乡到异乡的地域转变，从中学生到大学生的角色转变，从被精心呵护到远离父母的生活转变，从外控为主到自主学习的学习方式转变……

海南大学心理健康教育中心副主任王昌纯建议，面对新的校园生活，大一新生如果出现焦虑、抑郁、孤独等情绪，要积极寻求同伴、老师和家长的帮助与支持，积极构建自己的社会支持系统，快速适应大学生活。

九月，东北已是初秋时节，海南的气温仍居高不下。“这两天入学报到，学校和迎新志愿者的热情犹如这炎炎烈日，瞬间把我点‘燃’了！”海南大学网络空间安全学院（密码学院）大数据专业大一学生李依涵笑着说。

海南日报记者采访发现，部分从北方到海南上大学的新生，都或多或少会遇到水土不服、饮食不习惯等问题。对此，王昌纯建议，要想适应新的校园生活，就要从拥抱新环境、调整好心态做起。“大一新生在心理上出现暂时性的适应困难，属于正常现象，要学会以积极心态去应对。如果通过自我调节、朋友陪伴、父母支持等方式也无法缓解，新生还可以考虑到学校心理健康教育中心进行心理咨询。”

## 明确学业目标 生涯规划要趁早

与高中不同，许多大一新生在大学校园远离被老师、家长“管”的生活，这时学业上的自律性显得尤为重要。

“大一新生入学后，要制定系统的学业规划、明确学习目标，不断提升自己的学习能力。”海南大学旅游学院教授王凤霞表示，具体来说，大一时要打好基础，尤其要注意数学、英语等基础课程的学习。从大二开始，课表中会逐渐增加专业基础课。学生们要跟随导师或自己阅读相关书籍和文献，更充分地了解本专业知识。

以海南大学旅游学院为例，结合“书院制改革”与“完全学分制”改革，该校为每个大学生都配备了学业导师等。大学生在导师帮助下，可以结合自身实际，科学合理制定学习计划、修读课程、培养能力，实现个性化成长。

大三是大学生涯的一个“小分水岭”。大学生学习专业课的同时，还要思考自己的未来发展方向。“如果想读研，就要开始考虑报考的专业和学校，大三第二个学期前就要确定下来。接下来，就是全力以赴复习备考或力争保研；如果计划大学毕业后就工作，从大三开始就要了解自己的意向岗位和行业，有针对性地提升相关方面的能力。”王凤霞说。

王凤霞提醒，大学生要重视本科毕业论文的撰写，尽可能将大学所学知识和技能展现出来，为大学生活画上圆满句号。

## 尽享多彩大学生活

大学校园里，有每天结伴去食堂的“饭搭子”，有因爱好摄影结缘的“摄影搭子”，有相约去图书馆的“学习搭子”，有一起参加社团的“兴趣搭子”，还有结伴参加志愿服务活动的“志愿搭子”……这些都体现了大

学生生活中人际关系的构建。

在海南大学青云书院辅导员武丹看来，新生面临的“新”，不仅包括新环境、新变化，还包括建立新的人际关系。“许多大学生离开家乡，远离熟悉的人际圈，要在陌生环境中独自建立新的人际关系。这个过程虽然充满挑战，同时也是提升个人能力的好时机”。

她表示，大学生的校园人际关系，主要包括如何处理好宿舍关系、如何融入同辈圈子互助成长、如何积极向师长请教求助、如何拓展兴趣爱好圈等方面。

与此同时，新生们还要学会充分利用学校丰富的学习资源、社团资源等，尽情享受精彩纷呈的大学生活。

海南大学儋州校区充分利用丰富的农科专业教学、生产、科研资源，为该校新生营造浓郁的学习氛围。海南大学丹心书院党委书记姚天增介绍，海南大学儋州校区的“丹心大讲坛”，邀请院士、世界冠军等名家、大师与大学生面对面交流；“丹心大实践”以“丹心印记南疆足迹”为主线，开展岗位体验和志愿服务活动，让大学生在“行走的课堂”中用脚步丈量海南自贸港，在实践中“接地气”“长才干”。

开学后，许多大一新生会参加学校社团招新的“百团大战”。据了解，我省高校的大学生社团主要分为文娱体育、公益服务、学术科技、社会实践等类别。多位受访者表示，大学期间，参加自己喜欢的社团，既能拓宽视野，也能提升沟通能力、组织能力、交际能力等。

有关专家建议，大一新生选择社团，要从个人兴趣和需求出发，适量参加，切勿贪多，要注意平衡好日常学业与社团活动。



海南大学观澜校区近日举行迎新活动。本文配图由学校提供

## 一技之长成就出彩人生

本报记者 张琬茜

又是一年开学季，看到校园里多了许多生涩的面孔，海口旅游职业学校酒店管理专业学生李秋波，不禁想到了两年前刚入学的自己。刚入学时，巨大的落差感常困扰着她。

目前，我国已建成世界上规模最大的职业教育体系。但是，谈起职业教育，部分职校新生存在偏见。有些新生“中考成绩不理想，只能选择上职校”，有些新生对自己未来的职业发展充满迷惘。而在李秋波看来，经过两年的学习和成长，“偏见越来越少，信心越来越足”。

9月8日下午，海口旅游职业学校随处可见身着统一制服的学生，他们积极为新生提供入学后的指引和帮助。家住琼海的海口旅游职业学校酒店管理专业新生符钰婧告诉海南日报记者，这是她第一次住校，刚入学时心态有些消极，“多亏了学长学姐的热心帮助，让我慢慢感受到家的温暖”。

李秋波结合自己今年的暑期实习经验，向符钰婧详细介绍了酒店管理专业知识。海口旅游职业学校注重礼仪教学，全校学生都要统一学习相关礼仪知识。该校德育处副主任王平康表示，在教学上，职业院校更注重实践。该校分别面向三个年级学生开展入轨教育、定型教育、成熟教育，“根据每个年级的学生特点，学校积极引导了解职业、学习实践、积累经验，在三年级时开展各类实习活动，帮助学生尽快适应社会。”

王平康说，与此同时，学校还为学生们灌输终身学习的理念，“无论是直接就业还是继续深造，我们都鼓励学生不断学习，不断更新知识体系和技术技能。”

“许多新生入学时，会出现一些恐惧、不安的情绪。但是，大部分人在开学一个月内都能通过自我心理调节，消除这些短期不良反应。”海南经贸职业技术学院副教授陈秀珍表示，该校通过校园文化活动，让新生们积极融入大学生活。学院心理中心专门针对新生，以适应与发展、情绪调节、人际交往为主题开展团体心理活动。

海南经贸职业技术学院党委副书记、院长崔昌华表示，通过创新职普融通，我省将逐步完善构建现代职业教育体系，进一步拓宽学生成长成才通道，学生们在就业或升学时将拥有更多元的选择机会；通过推进产教融合，该校专业建设与区域产业发展对接将更紧密，人才培养与海南自贸港的需求将进一步提升，更好地助力学生们成长为行业、企业亟需的高素质技术技能人才。

“职校学子要科学合理规划大学生生活和职业生涯，要坚信‘技能成就梦想，人人皆可成才’，从职业院校毕业后同样可以成就出彩人生。”崔昌华说。

## 快言快语

## 别让人工智能“偷”走孩子的独立思考能力

孙小二

近年来，人工智能(AI)受到越来越多的关注。一些孩子通过AI辅助学习、批改作业、寻找作业答案。表面上看起来这很美也很省事，但也有家长担心：AI辅导学习、做作业靠谱吗？会不会影响孩子独立思考的能力？

对于学习中的困难和挫折，正是培养孩子们坚持思考和解决问题的重要时机。孩子们通过独立思考和自主解决问题，才能培养出创新精神和解决问题的能力。如果人工智能一味替代孩子们的思考过程，可能导致他们产生依赖，进而失去自主学习的能力。

因此，面对人工智能辅助学习的发展，家长和教育工作者应该保持警惕，坚持培养学生的独立思考能力和解决问题的能力。人工智能可以作为一个有益的工具，但不应该成为取代思考的替代品。在使用这些辅助设备时，家长的监督和引导尤为重要，应帮助孩子们培养正确的学习态度和方法。

人工智能辅助学习的兴起既带来了机遇，也伴随着挑战。我们应该充分发挥人工智能在学习中的积极作用，但不能盲目追求便利而忽略了教育的本质，别让人工智能“偷走”孩子独立思考的能力。唯有在家长、学校和社会的共同努力下，才能确保孩子们在数字化时代依然能够保持独立思考的能力，不被人工智能所取代。

(据《北京青年报》)

## 资讯

## 中职三科统编教材投入使用

2024年秋季新学期实现全覆盖

记者近日从教育部获悉，教育部组织编写的中等职业学校思想政治、语文、历史统编教材，已通过国家教材委员会审核，于2023年9月开始在全国实施中等职业学校教育的各类职业学校(含技工院校)新入学一年级投入使用，2024年秋季新学期实现使用全覆盖。

据介绍，中职三科统编教材突出育人导向，系统融入社会主义核心价值观，大力弘扬中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化；注重彰显职教特色，立足中等职业教育育人目标和学生实际，精心选择与职业生活密切相关的学习内容，加强与专业课程的配合，有机融入职业道德、职业精神和劳动精神教育；注重与时俱进，及时反映经济社会发展新成就，积极吸纳各学科领域的最新研究和教学成果，适应新时代培养大批德才兼备技术技能人才的需求。

据悉，教材投入使用后，教育部将持续跟踪教材使用情况，并专门开设教材意见听取渠道，及时听取社会各界的意见建议，定期对教材进行修订完善，不断提升教材质量。

(据新华社电 记者王鹏)

## 海南日报《教育周刊》 征稿启事

海南日报《教育周刊》欢迎社会各界踊跃投稿，现将本刊开设的外约栏目介绍如下：

- 校长视野：**从校长的角度探讨教育理念。
- 精彩课堂：**老师分享课堂教学心得。
- 师说心语：**老师对学生成长过程的关注。
- 校园达人：**有特殊经历或技艺的师生。
- 域外传真：**海外教学、学习经历。
- 快言快语：**对教育话题发表独到见解。
- 我读经典：**经典文学作品读后感。
- 此外，欢迎社会各界提供新闻线索。
- 投稿邮箱：2996130659@qq.com

## 东坡观钱塘潮 依是江南踏浪儿

阮忠

跟着诗词读东坡

潮词——《瑞鹧鸪·观潮》，可见他的观潮兴致和因潮而发的情感。

有观潮兴致的人，不只是东坡。北宋初年，“晚唐体”诗人潘阆在杭州作《酒泉子》十首，其中最有名的是《酒泉子·长忆观潮》，观潮已成往事，但当时的情景犹在眼前。潘阆直白地说观潮之际，满城人争相观望，潮水奔涌，如沧海倾空；潮声轰鸣，如万面鼓声。一时间，“弄潮儿向涛头立，手把红旗旗不湿”，让他惊叹不已。东坡的《瑞鹧鸪·观潮》再现了这一景象，轻巧地说“碧山影里小红旗。依是江南踏浪儿”。

东坡的《南歌子·八月十八日观湖潮》与潘阆的《酒泉子·长忆观潮》风格相悖。潘阆词神思飞扬，那涛头立的弄潮儿，终究是人间事，而东坡想到的却是“弄潮仙”。《南歌子·八月十八日观湖潮》中，海上的“乘槎侣”是西晋张华《博物志》里乘槎(即木筏

子)往来的仙人，这仙人就是传说中姿色艳丽、神采飞扬的“萼绿华”。她突然人间弄潮，是奇事也是奇景。当时，有些人想服丹砂成仙。东坡调侃何用如此，来弄钱塘潮或住在钱塘潮头就行了。

词的下阕写潮声潮势。因杭州曾是春秋时期吴王夫差的故地，东坡说潮声响起，仿佛雷声如车轮滚动，潮势如海上乱云翻腾。他引用《庄子·秋水》中的北海神即北海若的典故，以“海若家”与“夫差国”对仗，显示钱塘潮可与翻腾的海浪相颉颃，不同凡响。最后，东坡用伯牙琴奏收束，将那轰隆潮声化作一曲美妙的《水仙操》，长留人间，词因此表现在上有了更多跌宕起伏。

《南歌子·八月十八日观湖潮》这首词多用典，主要描摹了钱塘潮的景象，让人随着东坡的描写想象钱塘江潮的风貌。一件原本很平淡的事，被他运用典故写得很不平凡。这让人想起东坡晚年时说的一番话：“凡文字，少小时须令气象峥嵘，彩色绚烂。渐老渐熟乃造平淡。其实不是平淡，绚烂之极也。汝只见爷伯而今平淡，一向只学此样，何不取旧时应举时文字看，高下抑扬，如龙蛇捉不住，当且学此。”这里的“少时”，包含了东坡年轻之时。他在熙宁七年(1074年)从海州赴密州途中想起子由，写下《沁园春·孤馆灯青》，其中说“当时共客长安，似二陆初来俱少年”。

东坡这首观潮词，让人感受到他勃发的风采。至于老来的东坡文风归于平淡，则是他人生的另一种气象。

相传苏轼还有一首《观潮》诗：“庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。”但是，这首诗是否为苏轼所作，学界尚存争议，姑且存而不论。

宋神宗熙宁五年(1072年)，三十多岁的东坡在杭州当通判。他喜欢去杭州西湖边的望湖楼，泛舟西湖，还写下名诗《六月二十七日望湖楼醉书五首》，其一道：“黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船。卷地风来忽吹散，望湖楼下水如天。”这首诗犹如一幅丹青水彩，把风雨中的西湖活灵活现地展示在读者面前，让读者心驰神往，欲一观为快。他八月还喜欢去观钱塘盛景——钱塘潮，写下《南歌子·八月十八日观湖潮》：

海上乘槎侣，仙人萼绿华。飞升元不用丹砂。住在潮头来处，渺天涯。

雷艇夫差国，云翻海若家。坐中安得弄琴牙。写取余声归向、水仙夸。

杭州钱塘潮久负盛名，至今依旧。这年观潮后，东坡次年仍去观潮，并以“瑞鹧鸪”为词牌填了一首观