

热点

『准大学生』解锁不一样的假期

趁暑假『爆改自我』

海南日报全媒体记者 刘杰

加强锻炼，提升身体素质；不断学习，提升短视频制作技巧；参与社会实践，提升实践能力；外出旅行，感受世界之大……近两个月来，我省许多“准大学生”纷纷利用长假“爆改自我”，解锁不一样的暑假。记者近日对此进行了采访。



许庆在海口快递网点打工。



陈琦菲拍摄短视频。

本文配图由受访者提供

“爆改自我”计划：
锻炼身体、学化妆

近两个月来，我省许多高三毕业生纷纷利用长假“爆改自我”。

迎着清晨的第一缕阳光，海口市琼山中学高三毕业生陈明松穿上宽松的运动衫和跑鞋开启晨跑。“跑步让人全身都充满了能量，心情也跟着变好了。”陈明松沿着海口滨江路一路向前，汗水不断从额头滑落。

“每前进一步，就离目标更近一步。”高考结束后，陈明松为自己定下一个重要的暑期目标：减重10斤。

“我从小形体偏胖，上学时大部分时间都是坐着，肚子也大了不少。希望能好好利用这个暑假加强锻炼告别‘小胖’，向着更好的自己出发。”陈明松笑着说。

海南中学高三毕业生林欣然和几个好友，利用假期时间学习了一些化妆技巧，“此前忙于学业都是留短发、素颜朝天。我想以后参加一些重要活动或大学毕业求职时，素雅的淡妆能为个人形象的提升加分”。

“不管是加强锻炼还是学习化妆，都能提升个人形象，但贵在坚持。”中国人民解放军国防科技大学大三学生黄偲奕说，当年高考结束后，他给自己制订了一个详细的体育锻炼计划，“刚开始时，我1个引体向上都做不了。经过几周的训练，我终于能完整做完1个引体向上动作，实现了从‘0到1’的突破。暑假快结束时，我可以一口气做完6个引体向上动作”。

黄偲奕建议，学弟学妹们可以利用宝贵的暑假时光加强锻炼，用汗水浇灌出强健体魄，改善个人气质。

提升个人技能：
拍短视频、考驾照

“小伙伴们，大家好，我现在在云南大理！”短视频里，海口市琼山中学高三毕业生陈琦菲面带微笑，在蓝天白云下和网友们打招呼。在云南进行毕业旅行时，她开始学习自媒体专业技能，做自媒体博主。

在云南旅游时，陈琦菲每天都会花几个小

时剪辑和包装视频。“有时一路颠簸，我晚上12点多才回到住处。虽然身体很疲惫，我还是坚持将当天拍摄的视频剪辑发布后才去休息。”陈琦菲说，她现在的个人视频号粉丝数量虽然不多，但她会一直坚持更新，绝不半途而废。

落日余晖下，车辆行驶在海南环岛旅游公路上，路边的风景从车窗旁不断闪过。海南中学高三毕业生李子豫坐在副驾驶座上，希望不久后就能自己开车外出寻觅美景。

俗话说，技多不压身。近两个月来，海南许多“准大学生”纷纷利用假期时间学习新的技能，不断提升自我。其中，考驾照是许多人的必选项，李子豫也加入了驾考大军中，“暑假这么长，很适合作为考驾照。拿到驾照后，我打算自己开车，和父母一起从海南自驾到大学所在的城市，用这种独特的方式开启我的大学生涯”。

“人生就是由不断的开启和抵达组成的。”清华大学学生祝羽童说，从高考结束到上大学之前，“准大学生”们学一些自己想学的技能，能帮助他们以一颗充满激情的心迎接大学生活。

拓视野长见识：
暑期打工、外出旅行

每年暑期，许多“准大学生”和大学生们都会开启假期打工模式。

今年高考结束后，海口高三毕业生许庆就开始在海口一家快递网点打工，主要负责快递分拣工作，每天工作8小时。许庆告诉记者，高考后，一下子从忙碌的学习生活中脱离出来，他感到有些迷茫，便决定去体验一下打工生活。

“每天出门工作，让我感觉很充实，不仅提升了与他人交流的能力，也让我亲身体会到父母工作的不易。下一步，我将调整好心态，积极迎接即将到来的大学生活。”许庆说。

近期，三亚高三毕业生彭梓衡和家人一起踏上旅程。喜欢慢生活的她，和家人在海南乡村体验“采菊东篱下，悠然见南山”的生活，“高考后，在美丽乡村待上几天，能让人放松心情，更好地思考如何迎接大学生活”。

“人生就是一场又一场体验，暑期打工也好，外出旅行也罢，等你体验结束后再进入大学生活，那段经历能让你成为更好的自己，更珍惜活在当下的每一秒。”北京大学学生李蕙乔说。

浪淘尽，千古风流人物

王英姿

当秋天飘落第一片枫叶，当古长道响起第一声驼铃，历史河畔，蓦然回首，笙歌相随。中华五千年文化中的苏轼诗词，如千年历史长河中那朵绽放的傲霜凌枝上长开不败的梅。

《念奴娇·赤壁怀古》如一汪未被彻底淤清的江水，一改宋词婉约形象，充满磅礴气势。“故垒西边，人道是，三国周郎赤壁”“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，短短几句，充满了浓郁的历史气息。

“乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪”，以常人不能见之气势描绘磅礴之景。“穿”“拍”“卷”，这些生动形象的动词，让人沉醉其中。这豪放的景象，让人不禁想到千年之前，苏轼背手立于江边，在“乌台诗案”后仍傲居于天地之间。

那汹涌的江河，正如诗人心中的沉郁一般，蕴藏着巨大能量。苏轼似乎攒着一口气，欲吐于山河之间，圆鸿鹄之志。

“遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”，何等意气风发。光阴变换，让胸怀满腔抱负的诗人不禁联想到自己的过往。

“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”，一轮明月曾照过佳人的罗裙，也曾照见苏轼初入仕途时。但是，今时不同往日，苏轼立于秋风中，感慨“多情应笑我，早生华发，人生如梦，一尊还酹江月”。且将这人生虚比梦境，以一汪清泉为酒，嚼碎些许苦闷，与月辉一起下肚吧。江海一波又一波的浪涛，就让它一起入梦吧。苏轼邀清风为伴，“且将新火试新茶，诗酒趁年华”。

(作者系海口市第一中学高一学生)

逆风的诗行

——我在海南的日子

陈红竹

宋绍圣四年，我于六月十一日抵达海南，心中百感交集，想起大半生浮浮沉沉，漂泊不定。

初入海岛儋州，咸腥的海风扑面而来，椰树环绕左右。我本在驿所居住，又被赶出。人生似归舟，各有渡口。这里“食无肉、病无药、居无室、出无友、冬无炭、夏无寒泉”，我该如何度过余生？我感到孤独，那是一种从物质到精神的孤独。难道在海南的日子就这么难熬吗？

当地军民、百姓相助建起批柳庵后，我有了稳定居所。随后的日子里，渐渐地，我感受到这里的生活竟有别样“风味”。我写下《滴居三适》，记录自得其乐的生活；我结识了黎族兄弟黎子云，有了可以互相吟对的好友。晚上，我挑灯著述“海南三书”（编者注：苏轼滴居儋州时最终完成的《东坡易传》《东坡书传》及《论语说》），椰风飒飒，隐约还似乎能听到读书之声……

儋州当地水质不洁，多生疾病。我指导百姓勘察水脉，掘土打井，不饮用沟渠浊水，还收集药方为他们治病。

一天，我为学生姜唐佐赠诗两句“沧海何曾断地脉，珠崖从此破天荒”，并相约“子异日登科，当为予成此篇”。

此次南游见闻之奇绝，让我大开眼界。时间在指尖悄然流逝，不知不觉就过了三年，我迎来了可以渡海北归的消息。立于舟前，看着前来送别的村民，我心中万分不舍。扶杖远瞻，看尽半生。在海南的这片土地上，我遥望茫茫大海，一叶孤舟，“问汝平生功业，黄州惠州儋州。”

“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生。”失意也罢，坎坷也罢，被贬到天涯海角也罢，永远不能改变的，是对人生的乐观心态。这种心态能让心如死灰的人，在凄苦的生活中找到绝处逢生的希望！

(作者系西南大学临高实验中学初一-2班学生，指导教师：王燕芬)

百草园

暑期社会实践
征稿启事

目前，我省大学生暑期社会实践活动正在火热进行中。为挖掘暑期社会实践亮点，展示新时代青年的责任担当和真情奉献，海南日报《教育周刊》面向我省高校大学生和返乡大学生，开展“青春有我”暑期社会实践征稿活动。

投稿作品应包括社会实践主旨、实践过程和实践感悟等内容，具体要求如下：

1. 题目自拟，文体不限。
 2. 文字字数1600字以内，图片不小于300k。
 3. 事迹真实感人，不得抄袭。
 4. 来稿请注明作者姓名、学校、年级和联系方式。
- 投稿邮箱：
3507581896@qq.com
 - 投稿时间：
2024年7月17日—8月20日

快言快语

研学游
不应止于“到此一游”

暑期，研学游迎来旺季。近年来，这一融“教”于“游”、寓教于乐的旅游新模式，受到广大中小学生和家长的欢迎。热度上去了，但问题也来了，不少家长吐槽，研学游充其量是“到此一游”。

一些研学项目过度商业化，有的甚至“货不对板”，有欺诈消费者之嫌。有些机构将“研学”标签生硬地贴在旅游产品上，高价叫卖；有的机构抓住家长的“名校情结”，组织所谓研学团仅仅只是在知名高校门口拍照“打卡”，甚至采取违规手段进入校园，带来不良社会影响。

“读万卷书，行万里路”，研学游不应止于“到此一游”。

研学游本质是教育活动，相关主体要从青少年群体的发展需求出发，从青少年的思维方式、接受能力入手，科学规划路线，合理安排课程，提供高质量的研学项目，让孩子们从中有所游、有所学、有所悟。

各部门应齐抓共管，共促市场健康发展。一方面，针对研学游特点，应制定专门标准化服务规范，防止市场机构以研学之名打“擦边球”。加强对市场相关产品的监管力度，督促各组织主体既要保证未成年人的安全，又要保证研学的内容和质量。

另一方面，积极整合文旅资源，主动开发精品基地和路线，推动研学旅行朝着研学实践教育方向发展。

“游”是形式，“学”是实质。对于家长而言，在报名前可以多了解各地的研学基地品牌和精品路线、精品课程，提高鉴别能力。此外，家长还可以根据孩子年龄段、兴趣爱好、性格特点等因素选择合适的研学游产品，引导孩子们带着问题出发、带着课题旅行，在研学行中度过精彩假期。

(据新华社电 记者冯源、吴帅帅)



缤纷暑假

公益课堂点亮缤纷暑假

暑期，琼海市实验小学学生在学校老师指导下免费学习舞蹈、乐器、合唱等公益课程。

文图 特约记者 蒙钟德

