

梅嘉琦为第35届国际乒联—亚乒联盟亚洲杯提供志愿服务。本版图片均由受访者提供

缤纷寒假

寒假里的「志愿蓝、实验白、职业灰」的青春图谱

海南日报全媒体记者 黄婷



刘鑫惠(左)和同学在实验室里做实验。

披上“蓝马甲”，清晨出发深夜方归，以志愿微光点亮国际赛事；穿上白色实验服，在大学实验室里与热带水果“对话”，解码健康密码；换上灰色职业装，从校园走向职场，在实习岗位中积蓄前行力量……这个寒假，海南高校留校学生用“志愿蓝、实验白、职业灰”三种颜色，在琼岛热土上书写青春的别样答卷。

“志愿蓝”： 微光成炬 点亮青春

2月的海口，温暖如春，第35届国际乒联—亚乒联盟亚洲杯在海口五源河体育馆举行。赛场内，国歌一次次奏响；赛场外，一群身穿“蓝马甲”的志愿者用汗水为赛事运转护航。

海南大学今朝书院公共管理专业研三学生梅嘉琦是全程坚守赛事活动的志愿者之一。1月中旬，当同学们陆续踏上返乡归途，她选择留守学校。从2月1日起，英语口语、赛事规则、礼仪规范等培训密集展开，梅嘉琦被分到赛事后勤保障组，比赛日清晨6点半集合，8点到岗，常常工作到晚上10点。

“赛事组织严谨高效，处处体现专业水准。”梅嘉琦表示，她在志愿服务工作中提升了沟通协作能力，在付出中收获成长和成就感。

海南师范大学生态学专业大二学生谭宜珂也是此次赛事后勤保障志愿者。连续5天连轴转，她极少提及辛苦，更愿意回味那些热血沸腾的瞬间：运动员全力拼搏、国歌奏响、国旗升起。“将个体奉献汇入时代洪流，那种自豪感刻骨铭心。”谭宜珂说。

“实验白”： 潜心求索 淬炼真知

今年寒假，海南大学食品科学与工程学院3名大三学生刘鑫惠、周雨蝶、盛山玲相约留校。每

天清晨，她们换上白色实验服，走进氤氲着试剂气息的实验室，与热带水果开启“深度对话”。

她们三人都是该学院“热带健康食品生物制造团队”成员，并肩负备战全国生命科学竞赛。“今年1月已提交实验设计和综述，开学后还要提交报告和论文。”刘鑫惠说。时间紧、任务重，她们从早到晚泡在实验室，配制培养基、灭菌、接种发酵、取样检测……每一个步骤都必须细致入微。三人分工协作，效率远胜单打独斗，每一次实验，都离揭开健康密码更进一步。

“3月初就要提交论文初稿。”海南医科大学生物医学信息专业研三学生黄思博，寒假留校是为了更好地完成硕士论文。他聚焦“运用生物信息学方法解析精神疾病机理”，实验阶段已基本结束，假期集中整理实验数据、撰写论文。每天早晨8点，黄思博开始写论文，晚上运动，练字，浏览招聘信息，修改求职简历。学校组织留校师生一起吃年夜饭，“我在学校也尝到了年的味道”。

海南大学会计专业研三学生贾洁第一次寒假留校。她的主阵地是图书馆——每天8点起床，除午休外，几乎天天都待到晚上10点闭馆。她告诉记者，“毕业论文开题和中期答辩已完成，春节后将迎来预答辩、盲审，还要备战公务员考试和求职。”虽然任务繁重，作为退役军人的她，仍坚持每天傍晚跑步、打乒乓球。“自律、充实、快乐”——她这样定义自己的寒假留校生活。

寒假中，还有一群高校学子

与“风”赛跑。海南大学凤翔书院车辆工程专业大二学生李以勒，作为南海方程式赛车队车空套组组长，寒假留校备战中国大学生电动方程式大赛。

“比赛不是一个人的战斗，是团队协作的比拼。面对面沟通比远程交流效率高。”李以勒说。寒假中，她带领组员在无数次仿真、验算、推翻、重构过程中寻找更高效的气动设计方案。“那些死磕的参数、打磨的曲面，终将变成赛场上与风竞速的翅膀。”她在日记里写道。

“职业灰”： 走进职场 书写未来

这个长假，许多高校学子换上灰色的职业装，走出象牙塔，在真实职场上迈出从“学生”到“社会人”的第一步。

琼台师范学院2024级财务管理专业学生黄佳善是海口人，这个寒假选择留校。作为海南南海会务有限公司的财务实习生，她每天早上8点上班，下午5点半下班，一点一滴积累职场经验。下班后，她又继续备战财务管理专业考试，晚上9点半才回宿舍休息，“虽然辛苦，但很充实”。

这个寒假，琼台师范学院2023级酒店管理专业学生檀祖俊在一家体育用品店体验职场生活。在从学生走向服务行业，他在团队协作中重新理解“服务”二字的意义。

海南师范大学心理健康教育专业研三学生石欣颖今年寒假选择留校。她上午当家教，下午写论文，晚上坚持运动。“兼职不仅能增加收入，还让我有机会把心理学知识应用到真实的课堂中。在与学生的互动中，我加深了对专业的理解。”石欣颖说，虽然今年没回四川老家过年，但家人寄来的腊肉和特产让她依然尝到了熟悉的年味。此外，她还去三亚游玩了几天，“这个假期，充实又自在”。

夜色降临，椰风拂过校园，图书馆的灯光次第亮起。“志愿蓝、实验白、职业灰”——三抹色彩渐次融入椰城夜景中。“志愿蓝”是奉献，“实验白”是求索，“职业灰”是成长，每一种色彩都是一往无前的姿态。高校留校学子用自己的方式为这个寒假赋予了更多意义。

寒假作业「不写字」写什么？

海南日报全媒体记者 党朝峰

这个寒假，我省多所中小学校为学生们设计了形式多样、内涵丰富的特色实践作业。不同于传统书面作业的“写写写”，这些特色实践作业围绕“五育融合”的育人理念，将知识运用、劳动实践、传统文化、科学探究与心理关怀等内容融入学生的寒假生活，引导学生走进生活、走向社会。

学科融合： 让知识在实践中“活”起来

打破学科壁垒，让知识从课本走向生活，是中小学校寒假特色作业的一大亮点。

上海世外附属海口学校聚焦生物与数学学科，设计系列趣味实践作业。其中，初中生物作业以“趣味实践感知生物奥秘”为主线，引导学生制作动植物细胞模型、记录生物特征与生活环境、观看生物纪录片、制作生态瓶等。

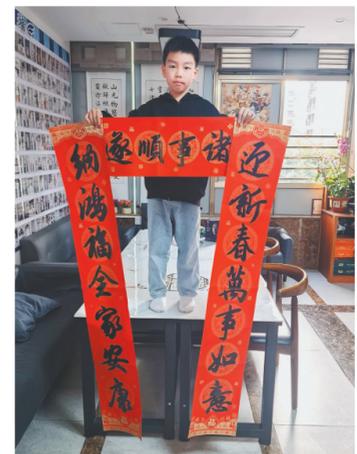
“我在生态瓶中放入水草、小鱼、泥沙和水，观察瓶内发生的小型生态循环，更深刻地理解了生产者、消费者、分解者的关系，以及生态系统平衡的重要性。”该校学生林柏润说。

该校七年级数学作业鼓励学生将立体图形“搬出”课本。结合《图形的初步认识》知识，学生用卡纸、废旧饮料瓶等材料制作立体图形并记录制作过程。七年级学生孙宇泽用废旧卡纸制作了一座“梦幻城堡”，“这个过程不仅锻炼了我的空间思维，也让我发现数学就在身边，动手实践比单纯刷题更有成就感。”

海口市美苑小学设计了分年级、跨学科的寒假素养任务。例如，“风向标制作与风向观测”作业，引导三年级学生用吸管、彩纸等常见材料制作风向标，并持续进行户外观测。

劳动实践： 在劳作中体会价值与担当

寒假中，多所学校围绕劳动教育主题设计寒假实践内容。海口市滨海第九小学引导学生参加“寒假成长行动”，将体育、劳动、阅读设为必选内容，并设立“劳动小能手”等荣誉称号予以鼓励。“我们希望学生们在劳动中学会担当，在实践中收获成长。”该校德育处主任伍作才说。



郑心翎书写春联。

开学倒计时

寒假接近尾声，妈妈盯着日历上的开学日期，又望向日上三竿仍蒙头大睡的女儿，忍不住提醒：“快开学了，要把作息调回来了。”女儿却捂着耳朵说：“烦死了，我不想听。”看着眼前作息混乱的女儿，妈妈一筹莫展。这是典型的“开学综合征”的体现。从松弛自由的假期状态切换到规律作息的状态，孩子容易出现焦虑和抵触情绪。

解码“开学综合征”

漫长寒假，特别是春节期间，晚睡晚起、娱乐社交成为日常，孩子处于“舒适区”。开学则意味着必须回归规律的作息和日常课业。这种从“舒适”到“约束”的转变，容易引发生理和心理的不适感。

面对新学期，一些孩子还会产生对未知的恐惧。例如，担心新学期的学业、害怕与同学相处不好和老师的批评等。这种“我可能不行”的畏难情绪，以及对未来的不确定性，容易转化为当下的焦虑与抗拒。

一些家长在孩子临近开学时，会不自觉进入“倒计时状态”。他们频繁提醒“快开学了，该收心了”，要求孩子提前进入学习状态等，无形中营造紧张氛围，加剧孩子对开学的抵触。

有些家长在假期中对孩子过度放纵，如无节制使用电子产品、完全放任不管等。等到假期尾声，孩子不得不面对未完成的功课，娱乐活动突然被限制，巨大的心理落差容易引发情绪波动。

平稳过渡五大策略

1. 先共情，再引导。
当孩子感到烦躁和抗拒时，家长应避免

上海世外附属海口学校的寒假劳动作业，以“趣味实践、自主参与、收获成长”为主题，设计了养殖、手工环保等寒假劳动任务。学生们饲养小兔子等小动物，记录生长心得；跟随家长参与水产养殖，了解养殖基础知识；学习木工制作，掌握基本技巧；学习垃圾分类，制作环保宣传册，践行环保理念。

海口市秀英区康安学校将劳动教育融入学生的假期生活。该校三年级学生张紫萱主动承担洗碗、扫地等家务活，“看到碗碟从油腻变得洁净，我很有成就感，也更能体会妈妈的辛苦”。

文化浸润： 在年味中传承家国情怀

寒假恰逢春节，我省多所学校依托传统民俗，设计文化体验作业，让学生在浓浓的年味中传承中华优秀传统文化。

海口市秀英区康安学校引导学生将民俗内容与寒假实践相结合。该校学生郑羽馨担任家庭“理财小管家”，和父母一起采购年货。“我提前列好购物清单，对比价格。”郑羽馨说，面对商家满减活动，她没有冲动消费，这次采购不仅让她学到理财知识，还让她深深感受到春节的喜庆氛围。

该校二年级学生杨恩优米和姥姥一起剪窗花、选春联，在亲情陪伴中感受传统文化魅力。“姥姥教我剪窗花，我们将红纸变成神气的小马、漂亮的花，每个图案都承载着新春祝福”。

海口市美苑小学等多所学校也将写春联、剪窗花等民俗活动列入寒假作业内容。该校四年级学生郑心翎说：“看着红纸上写满万事如意、全家安康等吉祥话，特别有成就感。自己写的春联比买的更有意义。”

此外，该校学生还将民俗元素融入手工制作中，用果壳制作生肖摆件，用木块雕刻春联图案等。

今年寒假，海口市琼山中学开展“寻根自贸港”文化实践活动，引导初中生前往省博物馆、琼崖红军云龙改编旧址等场馆参观。学生王浩宇说：“此行让我感受到海南历史文化的厚重，革命先辈的事迹让我深受感动。”

多元体验： 在实践中成就更好的自己

此外，我省多所学校还将职业启蒙、体育锻炼、心理调适等内容融入寒假实践作业中。海口市秀英区康安学校设计特色实践作业《探访职业之光：与未来对话》，将职业认知与法治教育、价值观培养相结合，引导学生采访自己身边的不同职业人群。

“社区护士是我们身边的‘健康守护人’；外卖员不管刮风下雨都会坚守岗位，靠自己的双手打拼。”该校学生何瑞杰通过采访，深刻认识到工作不只是谋生的手段，更是服务社会、实现自我价值的方式。

同时，许多学校十分重视学生的体育锻炼和心理调适。例如，海口市第十一小学制定“马力全开运动计划”，鼓励学生争当“运动之马”，加强体育锻炼。长假期间，该校五年级学生郭桐延每天坚持跳绳、跑步，“锻炼不是为了打卡，而是为了增强体质。我希望能以更饱满的状态迎接新学期的到来”。

据介绍，海口市第一中学等多所学校寒假期间面向学生开放运动场地，学生可凭学生证入校锻炼，在强身健体中增强体质、增进友谊。

说教与指责，也不要强行没收手机，而是积极接纳与之共情。家长可以这样说：“你喜欢假期，妈妈也喜欢。你对开学感到有些紧张，妈妈小时候也是这样。你想知道妈妈是怎样调整心态的吗？”把孩子的感受被看见、被接纳，他（她）就会把精力聚焦在解决问题上，而不是与父母对抗。

2. 用期待替代恐惧感。

不要说“开学了，不许再玩手机”等容易引发孩子抵触情绪的话语，多帮助孩子回忆校园生活中积极美好的一面，多和孩子聊聊学校里的趣事乐事。例如，“马上就能见到你的好朋友了，开不开心？”“新学期，还想参加你最喜欢的社团活动吗？”通过上述提问，将孩子的注意力由“畏惧”引向“期待”。

3. 用仪式感推动状态转换。

如果孩子年龄比较小，可以和他（她）一起整理学习用品，购置新文具等；如果孩子年龄较大，可以鼓励其独立完成。这些准备行为看似简单，却能在心理上传递积极暗示，提醒孩子假期快结束了，新学期即将开始。

4. 循序渐近调整作息。

提前一周左右，对孩子的作息进行调整。例如，每天比前一天早睡15分钟，早起15分钟，循序渐近向上学时的作息时间表靠拢。晨练时间尽量与学校同步，让身体逐渐适应白天清醒、专注的状态。

5. 做好复盘与规划。

开学前，最好召开一次家庭会议，和孩子一起盘点寒假的收获，如读了哪些书、去了哪些地方、学会了哪些新技能等；制定新学期的学习目标，增强他们对新学期的掌控感和期待感。

（作者系海南软件职业技术学院副教授、国家二级心理咨询师）

五招重启开学节奏

车广秀