

缤纷校园

海南日报全媒体记者 黄婷

不一样的高校劳动课

锅铲在食堂灶台翻飞；螺丝刀在电路板上转动；黎药园垄间，轻触草叶脉络；橡胶林中，割胶刀落下，白色胶乳缓缓流淌……近年来，我省多所高校将劳动教育全面纳入人才培养方案，众多劳动实践场景成为高校育人新课堂。劳动教育不再是单一的体力劳作，而是立德树人的必修课，成为滋养青年成长、锤炼学子品格的重要载体。

胶林里的劳动课

日前，在橡胶林中，海南大学儋州校区学子参加劳动教育实践。“下刀要稳，行刀要匀，收刀要轻！”全国技能大赛割胶组一等奖获得者、海南大学儋州校区檀雅书院辅导员董伟彦的叮嘱回响在林间。学生们全神贯注，手握胶刀在树干上小心翼翼地划下割线。檀雅书院学生贺柏妍说：“我们握着胶刀、闻到胶乳气息时，校史记载的‘草庐创业伟’奋斗精神变得可触可感。”

据介绍，近年来，海南大学儋州校区依托本土橡胶产业特色，将割胶劳动课程融入耕读教育大思政教学中。学生完成基础“生活劳动”环节后，可进一步参加“实践劳动”环节。该课程注重实操，约70%的课时在胶林中展开。

同时，学校与周边农场紧密协作，邀请经验丰富的胶工和书院辅导员进行现场示范、手把手教学。每学期举办的“橡胶割胶技能比赛”是课程的巅峰时刻，大学生现场比拼、切磋技艺，角逐“金胶刀奖”。

此外，学校还定期组织学生走进橡胶组培室和现代化制胶工厂，观摩从橡胶育种到成品加工的全产业链。

“开设劳动课程，不仅要传授劳动技能，更希望培育学生知农爱农、传承劳动精神的赤诚之心。”海南大学檀雅书院党委书记孙涛表示。从“一颗种子”到“一杯胶乳”，完整的实践育人链让学校“丹心耀南疆”的校史精神浸润学子心田。

海南大学特色劳动课程是我省高校系统推进劳动教育的一个缩影。近年来，该校依托后勤服务场景打造6大模块40门“生活+服务”实践课，涵盖烹饪、维修、保洁等内容，把劳动教育融入校园日常生活。

据介绍，海南大学海甸校区、观澜湖校区通过“生活+服务”场景开设劳动育人实践课：在氤氲烟火气里，食堂灶台变身育人讲台，学生跟着后勤师傅学习掂锅、翻炒、调味，在烹饪过程中读懂一粥一饭的来之不易；在校园维修工坊中，学生跟着维修师傅巡检线路、排查设备故障，在实操中掌握技能；在林荫道、教学楼宇中，学生们参加清扫保洁工作，在点滴劳作中守护校园环境。

海南师范大学将劳动教育贯穿于人才培养全过程，打造“长线浸润”劳动教育体系。海南师范大学学工部部长、劳动教育课程负责人许培栓介绍，该校劳动教育与实践课程为期两学年，共32个学时，其中有24个实践学时。这门课实行分年级梯度教学：大一学生参加公共教室保洁，大二学生参加校园公共区域维护。各学院依托宿舍文化节、文明寝室评比等活动，引导学生整理宿舍。此外，学校还结合开学、军训、植树节等节点，常态化开展校园清扫、义务植树等活动，让劳动融入学生日常。

当劳动课遇上思政课

“劳动教育的核心，不仅要教会学生动手劳作，

更要引导他们思考‘为何劳动’‘为谁劳动’。”海南经贸职业大学马克思主义学院教师刘芳表示，该校构建“四同·四融·四爱”协同育人体系，将劳动实践与思政教育深度融合，通过情景剧大赛、清洁校园行动、艺术插花等活动，让学生在实践中感悟“美好生活源于艰苦奋斗”的真谛。

海南医科大学立足医学专业特色，打造“专业+文化”劳动育人路径。学生们在医院开展导医服务，在社区开展健康宣教活动，坐在黎锦纺车前学习古老技艺。该校药学院依托专业特色，在学生公寓旁开设黎药、南药种植园。在教师指导下，学习相关课程的学生可在园中种植常见药用植物。

“学校引导大学生在劳动中体悟医者仁心，在传承中厚植乡土情怀。”海南医科大学劳动课负责人邓少柳表示。

海南师范大学法学院将劳动课转化为法治实践课。该校辅导员王伟结合行业榜样、真实案例，引导学生感悟法治领域的劳动精神。一支学生团队聚焦海南自贸港乡村法治文化实践活动，另一支学生团队深入调研土地流转相关法律问题，将专业知识转化为服务社会的能力。

在劳动中遇见成长

一堂堂鲜活的劳动课，一次次沉浸式劳动实践，让众多海南高校学子在实干中收获成长。

最直观的转变是学生身份的变化——从校园生活的“受惠者”转变为校园建设的“主人翁”。海南师范大学马克思主义学院学生黄金雅从最初按要求完成教室清洁任务，逐渐养成主动维护校园环境的习惯。一次台风过后，她主动参加校园环境恢复工作。“劳动时，汗水浸湿我们的衣服。看到校园重新整洁，集体归属感和成就感油然而生。”黄金雅说。

海南大学2025级学生王乐璇表示，她在劳动课中最重要的收获是“从看似平凡的劳动中看见不凡坚守”。在她眼中，保洁人员、快递小哥等普通劳动者的身影变得愈加动人。“职业无贵贱，劳动皆光荣”不再是空洞口号，而是深植于心的认知。

海南医科大学学生许雪兰曾参与海口老旧小区楼道清扫志愿服务，初期遭遇一些居民的不解。许雪兰和同学们通过持续行动化解他们的疑虑，携手完成环境整治工作，“劳动不仅是挥洒汗水改造环境，更能连接人心、传递温暖”。此次实践让她收获颇丰，在劳动实践中培养的沟通能力、协作意识与同理心，也是未来医者工作不可或缺的核心素养。

劳动实践培养的品格、思维与习惯，也在悄然反哺学生的专业学习，劳动素养成为专业成长的隐形助力。海南医科大学麻醉专业学生刘奕含对此感触颇深——在学校图书馆整理图书时养成严谨有序的习惯，让她更善于梳理专业知识体系、提升学习效率。

点滴成长汇聚成丰硕育人成果。海南经贸职业大学相关负责人指出，常态化、特色化劳动教育有效激发了学生的内生动力与拼搏意识。近年来，该校学生在众多高水平竞赛中屡创佳绩，充分印证了劳动教育发挥的育人作用。

展望未来，深化“劳动+”融合育人模式是我省高校的育人共识与行动方向。目前，海南师范大学正加快建设劳动教育实践基地，下一步将划分学院责任区，开展农耕劳动、绿植养护、校园环境整治等劳动实践，持续完善“长线浸润”培养体系。

海南大学劳动实践课程负责人谢辉凡表示，该校将持续打造层次分明、特色鲜明的阶梯式劳动教育课程体系，推动劳动教育与专业教育深度融合、双向赋能，助力青年学子在实干中逐梦前行。

本版原图均由受访者提供，制图：许丽

热点

“微专业”如何微而有为

“这个学期，你准备选修哪个微专业？”随着新学期开启，选修微专业，快速掌握紧缺技能，不断提升自己的就业竞争力，成为越来越多高校学生的热门选择。

高校兴起“微专业”，如何微而有为？怎样更好提升微专业建设质量？记者进行了采访调研。

为学生就业提供“加分项”

教育部于2025年3月启动实施高校学生就业能力提升“双千”计划，推动全国范围内开设1000个“微专业”（或专业课程群）和1000个职业能力培训课程。

教育部有关司局负责人介绍，加强微专业建设是以促就业为目标。高校围绕某些特定领域或研究方向，专门开设一组“小而精”的课程群；学生通过线上线下方式学习，补齐知识和技能短板，迅速提升就业能力。

自“双千”计划部署实施以来，各地密集部署推动微专业建设：浙江50所本科高校、38所职业院校开设微专业881个，四川高校今年新注册微专业544个……

从招聘情况看，微专业在招聘市场中受到积极关注与认可。

曾在西安科技大学智能采矿工程专业就读的郭海锋研读“强矿压智能监测技术”微专业，把采矿工程与AI、大数据技术相结合。“我从只懂传统采矿技术的新人，成长为懂得智能技术的‘多面手’，在毕业季找到了心仪工作。”郭海锋说。

育人方式新变化

在专业建设和人才培养过程中，微专业呈现出响应产业需求快、产教融合紧、实践导向强等特点。

“人才培养有周期，而科技和产业发

展快。相比传统专业，微专业设置更灵活，能够围绕新技术、新产业需求及时调整培养内容，更快响应需求。”浙江工业大学地理信息学院副院长吴炜说。

不少学校在微专业教学过程中，把更多行业资源引入课堂，进一步打通企业和学校间的人才培养通道。此外，由于微专业普遍跨院系、跨学科，不少学校以微专业为契机，打破院系壁垒，跨学院整合师资组建教学团队。

受访专家认为，让微专业真正赋能学生成长和就业，关键不在办得多，而在办得实、办得精。

深化产教“双主体”培养，避免挂牌式合作——

“微专业不能关起门来办。”黑龙江大学招生就业指导中心主任李洪明建议，高校推动企业进一步参与培养方案制定、课程授课、考核评价，引入企业一线专家担任核心课程导师，把企业职业技能认证融入微专业结业标准，定向对接企业实习与校招通道。

推行分层分类设计，兼顾就业刚需与长期发展——

对于不同年级、不同需求学生，微专业定位应有所区分。“对基础人文社科专业，侧重‘职业赋能型’微专业，重点补齐职业技能短板；对工科、应用型专业，侧重‘前沿升级型’微专业，推动学生了解新技术、新工艺；对低年级学生偏向素养拓展，对高年级学生则侧重就业冲刺的实战化训练。同时完善学分互认机制，避免给学生增加过重学业负担。”浙江师范大学高质量发展研究院教授刘爱生说。

建立动态质量评估与退出机制，保障建设

成效——

受访人士建议，建立微专业全周期育人与就业跟踪体系，定期跟踪微专业毕业生的就业去向，对认可度低、就业贡献弱的项目及时调

整或淘汰，避免一设了之、重数量轻质量。

（据新华社电）

家有儿女

写作业磨磨蹭蹭？三招培养孩子自控力

■ 武文娟

家长提问

孩子今年上四年级。一直以来，她写作业就比较拖拉、容易分心，自控能力比较差。作为家长，应该如何引导孩子提高自控能力？

专家解答

朱明琪（北京市中小家庭教育指导师）

孩子写作业拖拉、容易分心、缺乏耐心等是自我调控能力不足的表现。自我调控能力并非天生，需要后天培养。它能使人保持理智，头脑清晰，不会因为一时诱惑而改变自己的思想和行为。

家长应该从以下方面提高孩子的自控能力：

第一，优化孩子的成长环境，减少干扰因素和身边的诱惑。自控力不足的孩子，往往会被身边的各种诱惑所吸引。例如，对于在学习方面缺乏自控力的孩子，家长可以设置独立的学习区，桌面只保留必要文具，避免其他物品分散注意力；对于沉迷电子产品的孩子，家长可以设定电子设备使用时间，同时也要以身作则，避免在孩子面前刷手机

或看电视。减少家庭环境中的噪声干扰，如电视声、大声聊天等。

俗话说：无规矩不成方圆。引导孩子养成规律的生活习惯，对帮助孩子控制冲动和减少分心具有重要作用。家长可以与孩子共同规划每日作息表，包括起床、学习、娱乐、睡眠时间，张贴在家里的醒目位置。通过这些引导，孩子会慢慢由他律变为自律，知道自己什么时候该做什么。

第二，家长不能一味压制，否则容易引发孩子的对抗情绪。家长可以给孩子提供替代方案，帮助孩子转移注意力。比如，当孩子想玩手机时，家长可以建议“先完成作业再下棋或画画”，也可以根据孩子的兴趣安排替代项目，如运动、手工、阅读等。

同时，家长要允许孩子合理放松。人的自制力是有限的，与其在高强度的学习中耗尽学习兴趣，不妨给予孩子一些自主空间，让孩子享受到高自制力、高效率带来的甜头。

第三，自控力的养成需要长期、循序渐进的过程，不可能一蹴而就。家长应不断给予孩子温柔、坚定的提醒，切忌急于求成。在引导过程中，家长要保持耐心，不能打骂孩子，否则容易让孩子产生叛逆、对抗心理。

（据《北京青年报》）

百草园

天空的印记

■ 杨文瑾

天气是天空藏不住的细碎心事。它抚平生活的褶皱，定格日常的美好，以独有印记陪伴我们见证人生温柔蜕变。

细雨常在步履匆匆时如约而至。独行于飘雨的街巷，老槐勾勒出苍老疏淡的剪影，昏黄柔和的光线静静铺洒，温柔动人。每一滴雨珠轻轻涤荡心底的浮躁与疲惫，替人道出压在心底的心事。雨丝坠入湖面，漾开层层涟漪，好似湖水舒展笑颜；雨滴滑过窗沿，簌簌轻响，是自然轻柔的絮语。一场落雨，洗净天地万物，让所有心绪归于平和、从容。

晴天在风雨后如约而至，雨后彩虹如流光织就的锦缎铺展在天际。我渐渐懂得，生活里突如其来的波折与坎坷都是成长必经的铺垫。熬过风雨冲刷，方能接住岁月赠予的温柔与光亮。阳光肆意漫洒，落在眉眼间，是

融融暖意；洒在白衣上，碎成点点鎏金。回望来时路，所有经历皆是成长。和煦暖阳如同温柔的陪伴，默默见证我的每一次蜕变与成长。

阴天是时光放缓脚步的温柔模样，不热烈，不喧嚣，平淡又耐人寻味。恰似慢品一杯黑咖啡，入口清苦，回味甘甜，余韵久久不散。阴天如同内敛沉静的少年，藏着淡淡的温柔，让人静下心来审视生活、接纳缺憾，与生活温柔相拥，在沉静中静待花开。

阴晴雨天，皆是天空的印记；起落浮沉，都是人生成长的必经旅程。天地因四时流转愈显辽阔，人生因百味经历愈发丰盈。正是这些截然不同的光景，汇成完整四季，亦织就热烈鲜活的人生。

〔作者系海口寰岛中学九（六）班学生，指导教师：陈洁静〕

海南大学儋州校区学生参与割胶技术。