

新民教育

本报事业发展部主编 | 总第393期 | 2015年6月10日 星期三 责任编辑:唐敏 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:tangm@xmwb.com.cn

从高考结束到进入高校还有近三个月 高考生最轻松暑假怎么过?

一年一度的高考结束了,一届又一届的高中生毕业了。对于绝大多数高考生来说,从交完最后一门外语试卷的那一刻起,直到9月上旬的大学开学日,接下来的三个月该如何度过?即将成为一名大学生,需要做哪些准备吗?

其实,高考虽然结束了,但人生之路才刚起步。



六月七日,上海的高考考生走出考场

杨建正 摄

享受“没事找事”的快乐

王亦凡(格致中学2013届毕业生,现就读于清华大学)

记得当年高考最后一门科目结束后,身边同学有的纷纷出去旅游,还有的则天天往学校跑,表面上是以准备毕业典礼节目为理由,更多的或许是对母校、对同学的不舍吧。记得毕业典礼那天,穿着正装、学士服的我们找每个同学、每位老师合影留念,想用相机留住这最后的光阴。当晚的散伙饭上,每个人都喝着酒,说着这3年的趣事,道着离别,同学间说出了一直以来没说出口的那些话,从一本正经的老师也哭红了眼。直到这一刻,我们才发现,3年的高中真的结束了。

之后的暑假,我和几个要好的同学一起去旅行。青春、毕业、夏天、海边,似乎天生就有种魔力把这几个关键词牢牢地绑在了一起——所以我们的目的地也就毫无创意地选在了厦门。后来从人人网上发现,似乎那个夏天,所有人都去了厦门——在厦门的街头,在鼓浪屿上,走几步就能发现来自上海的同学,甚至是同班同学。海边的合影,一宿没睡等待日出,这是那趟青春之旅留给我最深的回忆。

从前的暑假,大家都喊着作业好多,还要补课,等到最轻松的暑假来临,大家却好似不习惯了,纷纷主动找事情来做。有的同学抓紧去学驾驶,还有的同学去给学弟学妹当家教,更多的人选择充电,学托福、学日语、学做点心、学做菜、学吉他。

作为过来人,还要给学弟学妹们一个忠告:尽量去参加每一个同学聚会吧,因为每一次见面都可能是最后一次见面;对于有些同学的印象真的就长期地定格在了那个夏天了。

参加一场社会化“成年礼”

阎峰(上海交通大学媒体与设计学院副教授)

不如把这个最漫长的暑假当作迷你“间隔年”吧。一些欧美国家的学生读完高中后不用立即读大学,有学生就利用这一年来周游世界。我们不用一年,利用这个暑假去旅游,国内国外都可以,开阔见识,放宽心胸。当然也可以参加公益组织的活动,例如去乡村、去西部支教;或者参加一个暑期传统国学班,学学传统文化。这也算是一场社会化的成年礼。现在有许多大学举办夏令营、开放日等活动。

所以另一种选择是,抓住这样的机会,提前走进大学,感受大学。

另一个建议是,大学本科阶段已有很多本科生通过挑战杯、艺术节大赛等科研性全国性赛事展现科研方面的优异表现,能在这方面取得成就都是高中阶段的积累。我有两个学生,赵开云和朱立伟,一个在高中就有两个发明专利,后来被剑桥大学录取,另一个拿了挑战杯上海的金奖被康奈尔大学录取。所以如果自己有兴趣和特长,不妨提前准备。

尝试充分了解自己了解社会

汪小帆(上海交通大学致远学院常务副院长、教授)

这段时间做什么?我建议,除了学习,其他都可以。

考上大学是求知、探索和追梦的开始,而不是结束,这一点很重要。但不少学生在大学学习的头几个月,会进入一段迷茫期。大学的课程和高中完全不同,学习方法也有变化,但其中还有一个更重要的原因,那就是缺乏对自身潜力和社会需求的了解。未来的方向、自己眼前需要努力的方向都不明确,很容易不适应大学生活。

所以,不妨珍惜这段难得的时间,做一件自己喜欢的、有意义的事情,了解社会,也更了解自己。

给自己的心灵做个“大扫除”

王晓霞(上海晓霞心理咨询中心主任、国家二级心理咨询师)

从高考结束到进大学这段时间,“准大学生”们该如何做好心理调适?如何做好迈进大学的心理准备?其实说白了,有什么好调适、好准备的?想怎么过,就怎么过吧。

先来做个小测试吧。这两份名单你认识多少?第一份名单:傅以渐、王式丹、毕沅、林召堂、王云锦、刘子壮、陈沆、刘福姚、刘春霖。第二份名单:曹雪芹、胡雪岩、李渔、顾炎武、金圣叹、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全、袁世凯。

哪份名单上你认识的人多一些?如果你告诉我前者全是清朝科举状元,后者全是当时落第秀才。你会作何感想?

能证明你是个强者的道路不止一条,如果你把自己的人生铺展开来,你会发现条条大路通罗马。如果你把自己的人生成败聚焦

到一场考试上,那么不论结果你都先输了。

我不想在这里跟各位高考生分享如何缓解焦虑的方法,我只给大家提几个问题。第一,高考对你来说意味着什么?第二,最坏的结果是什么?你能接受吗?第三,你心里面最理想的人生是什么状态?在这两个月的时间里,想清楚这几个问题,比整天揣着一颗焦虑不安的小玻璃心,翘首企盼通知书,要轻松得多。

如果一定要我给点建议的话,同学们不妨按照下列步骤做。

■ 建议全家一起大扫除。把那些垃圾、污垢从家里清除出去,窗明几净的家,会给你一个“刷新”的感觉。清除的过程也是一个澄清自我的过程,用你的双手把自己和环境变得更美好。

■ 去图书馆多看一些人文传记,别人的人生经验会给你一定的启发。推荐读物《性格与命运》,想要掌握命运首先要了解自己。

■ 找点暑期兼职的事情做做,和不同阶层的人群聊聊。别把自己的人生局限在一个小隔间,放大自己的格局才能迎来不断的惊喜。

多参加自己喜欢的体育运动

施娟(复兴高级中学体育教研组长)

现在上海的中学推广学校专项化后,学生的体育运动观念在不断更新,对体育课的兴趣实际上还蛮高的。一方面,部分学生找到了自己喜欢的、适合的体育项目,比如健美操、篮球等;另一方面,他们也受到了社会上白领锻炼的风潮影响,认识到体育的重要性,愿意保持健康运动的生活态度。

“准大学生”们高考之后确实应该适度放松,好好享受假期生活。但是,也不要一天到晚“宅”在家里,尤其是到了大学,体育课程也是非常重要的必修课。以往,我们学校有些高三毕业生到了暑假,还会回母校来运动,比如,男生喜欢打篮球,女生会打羽毛球。我觉得,一些趣味性的体育项目既适合学生提升体育锻炼兴趣,也很适合老同学间相聚互动。

不过,暑假天气炎热,“准大学生”在选择健身方式和时段的时候也要讲究方式方法。比如,太热的天气或时段,不宜进行大量户外运动,容易导致中暑等。女生可选择健美操这类室内的项目,男生可选择室内的篮球、羽毛球场馆。另外,训练过程也一定要注意循序渐进,有些学生过于心急,突然的过度训练很容易造成身体的损伤。

本报记者 陆梓华 易蓉 马丹 王蔚 整理

教育好声音

追忆90年前的光华大学

6月3日是华东师范大学前身之一的光华大学成立90周年纪念日。为回溯校史、纪念先贤、弘扬传统,华东师大师生代表齐聚中山北路校区群贤堂前,举行庄严的升旗仪式,共同纪念光华大学成立90周年。

校长陈群说,光华大学全体师生秉承爱国爱校、艰苦办学和永不服输的“光华精神”,成就了一所堪称为民族脊梁的一流学府。光大在大学治理、人才培养、教学科研和社会服务等方面的理念和方法,对于今天华东师大的改革和发展来说,仍然具有十分重要的借鉴意义。

本报记者 王蔚

用音乐增强学生“软实力”

日前,上海市第四中学音乐会在上海音乐厅举行。市四中学也是本市首个将享有“乐器之王”美誉的管风琴引入校园的中学。

“在管风琴醇厚、圣洁的乐声中,我们引导学生在歌词中走进历史,感受责任,也多一种表达情感的方式。”高一(3)班班主任朱思蓉在排练校歌合唱的过程中,看到了学生的变化。校长杜育敏介绍,创建于1867年的市四中学,将“中西商学的摇篮”作为该校办学特色之一,除了计划将模拟商务谈判、企业战略、物流仓储、品牌营销等课程纳入特色技能实践课程外,美育和礼仪也被作为重要内容列入主题教育。本报记者 陆梓华

话剧《大商海》进入高校

近日,伴随着话剧《大商海》在上海外国语大学松江校区的演出,由市教卫工作党委、市教委主办的“戏剧校园行”·原创话剧《大商海》进高校系列活动拉开序幕。剧组还将在本市高校大学生中举行海选,选拔大学生演员排演校园版《大商海》,并在8月和10月举行5场演出。

《大商海》是一部反映上海商界精英奋斗历程、全景展现上海近现代商业文化的话剧作品。据悉,校园版《大商海》将成为纪念中国抗日战争胜利暨世界反法西斯战争胜利70周年的一部校园力作。

本报记者 张炯强

大学生设计3D“文成公主”

一幅会动、会变的3D《文成公主入藏图》日前出现在上海工程技术大学中韩多媒体设计学院2015届毕业设计展上。该作品的设计者是工程大毕业生夏曼曼和张静。两个女生取材自明代画家谢环的《文成公主入藏图》,运用3D仿真环境还原了当时的场景。

本次设计展共展出20多幅学生优秀作品。作为工程大的合作方——韩国东西大学校长张济国为毕业生颁发了写实证书,校企合作单位——上海龙之谷数码科技有限公司为6名学生颁发企业奖学金。

本报记者 张炯强