

在高校录取之际,准大学生们开始憧憬自己未来的大学时光。面对即将入学的学弟学妹们,我们采访了一些在校大学生和高校应届毕业生。在这里,他们的建议与寄语,伴着盛夏的热情,奉献到学弟学妹们眼前——

李恒(2019年毕业于福建省漳平市第一中学,现就读于闽南师范大学商学院经济学专业)

做好独立生活的准备,迎接大学生活

上了大学之后,面对的是跟高中完全不一样的生活习惯,之前在家里还有父母照顾,上了大学之后就要学会自己照顾自己。上了大学之后,第一件事就是要面对全新的宿舍集体生活,要懂得跟来自天南地北的舍友们建立好关系。

在闽南师范大学也有不少北方的同学,面对并不适应南方气候的同学,我们福建籍的学生也会跟北方同学分享一些生活小技巧。相同的,如果学弟学妹们离开福建去外地上大学,也要懂得跟当地的同学了解一些生活习惯,能让自己大学四年的独立生活少走些弯路。

有不少准大学生可能都是第一次离开父母独立生活,在这边我给这些准大学生们一些建议。首先是要懂得一些独立生活的技

钟玉清(2021年毕业于晋江市英林中学,现就读于厦门大学嘉庚学院行政管理专业)

社团与校级组织可以丰富你的大学生活

刚上大学的第一个月,会有不少社团和校级组织进行纳新活动,我先分享一下我大一学年在校级组织的感受。大一我在大学生新闻社做采写记者,做一名小记者是一件很有趣的事,可以接触不同的人,在采访设计表情包上热搜的同学时,我了解到她的设计灵感是来源对二次元的喜爱,我为了跟她有共同话题,还去临时恶补二次元,在大一学年的小记者生活中,我学到了很多知识。此外,在主持队和团委实践部的活动也让我受益匪浅。

社团和校级组织是大学期间拓展自己社交面的方法之一,我身边有同学跟我一样参加多个组织,也有只参加一个或者没有参加的。结合周围同学的情况,我建议学弟学妹们应该适当,选择自己所喜欢的,让自己的生活更

艺,例如最基本的洗衣服等技巧是必须要会的。其次是懂得自律,做好时间规划,没人在身边管着你,你就需要自己管着自己,明白什么时候该做什么事,也要注意管理自己的情绪。还有很重要的一点是要学会合理安排生活费,有计划地使用生活费,避免出现月初炫富月末吃土的情况。此外,我还为学弟学妹们准备了一份大一新生生活必备清单。一是证件,包括身份证、证件照、档案袋、录取通知书、准考证、银行卡、校园卡。二是生活物资,比如各种洗漱用品、收纳用品以及女生的护肤防晒用品。三是学习用具,像电脑、U盘等电子物品可以在家里购买,其他书写用品可在学校就地购买。四是药品,包括一些生活中必备的药品。

◎本报记者 刘健宁

这些寄语请收下

致即将跨入高校大门的学弟学妹们

很多学弟学妹们刚刚进入大学都很迷茫,是想说努力学习考研深造,还是考取编制确保稳定,抑或是找寻门路自主创业,不同想法不同思潮汇聚于大学这一小社会。我觉得刚进入大学应当尽量实现全方面的发展,包括发掘自己的兴趣,与同学、师长之间的相处等。

当然每个人的想法和志向都不一样,就我个人而言,我定下考研目标,一方面是觉得自己在本科阶段学习的知识更侧重基础理论,希望能够更进一步,将学到的知识投入实践,提高自身实践水平;另一方面也是希望提高自己的竞争力。

如何选择自己大学四年的整体方向,我觉得可以多向老师、辅导员、学长

张鸿举(2018年毕业于厦门双十中学漳州校区,现在北京理工大学攻读网络与信息安全专业研究生)

为了心中确定好的方向努力奋斗

学姐等咨询自己所在专业的毕业去向,尽量能亲身体会一下做出不同选择之后的生活,或是向参加不同工作的前辈请教对应行业的真实情况。尽量结合自身兴趣爱好,实践之后再下结论,避免对一些行业的“有色眼镜”和“刻板印象”,具体问题具体分析,才能做出最符合自身实际情况的选择。

这边我也分享一些考研方面的经验给学弟学妹们,希望你们未来有考研

的想法时可以用得到。就考研这件事来说,应该做好准备工作,基于自身实力和学习习惯的认识,选择出最适合自己的目标院校、公共课程的教材和老师、自己的作息时间表等,对每个科目的复习进度有大概的规划。考研科目的准备过程中应当调整好心态,专注于自己的计划,提高效率,不和别人比较,争取做到自己的最好。

◎本报记者 刘健宁

宿舍的成员可能来自天南地北,各种文化、饮食、生活习惯等都会出现差异。每年刚入学的学弟学妹们都可能会出现一些宿舍内部的问题,为此我觉得刚到宿舍的学弟学妹们应该这么做:首先让自己养成良好的生活习惯和作息,多关心体谅同学;学会自我调整,让自己每天都有好心情,避免与别人产生冲突;积极和舍友们沟通交流,尊重彼此的生活习惯和个性化差异,言行举止得当;协同舍友每天按照宿舍值日安排表清理宿舍垃圾,时刻保持个人卫生和良好的宿舍环境;宿舍活动是舍友之间联络感情的重要方式,积极参与宿舍团建,能让我们更好地了解对方。

◎本报记者 刘健宁

高中时候,老师总是说:“等你们上了大学想怎么玩就怎么玩!”但这句话老师说的并不对,哪怕在大学相对宽松的学习环境中,大学生的主要任务仍然是学习。在大学期间,我也是经常会在晚上出去玩,逛街吃饭,在合理的范围内享受生活,但这些都是在我做好今天学习任务的前提下。

相比于高中更加繁重少有课外活动的学习生活,大学的学习生活更加宽松。但宽松不等于完全放松,学弟学妹们千万不能听信什么“没有挂科,你的大学生活就不完美”这样的话,学习真的很重要,不要挂科是底线。

关于如何平衡娱乐与学习的时间,我觉得有以下几点可以跟学弟学妹们分享:首先是制定一张学习娱乐计划表,哪怕再放松,学习依然要有计划,只要有规划,大学时期的学习就会有方向有目标,比如在什么时候要考取英语四六级、什么时候考取驾照;其次是上课认真听讲,下课适当娱乐,大学课堂相对自由,老师的讲课内容可能枯燥,但也都是未来能用得到的知识,下课的时候就可以进行适当娱乐,享受大学生活;最后就是娱乐也不要过头,切记莫要玩得过于疯狂,无论是跟舍友还是跟大学交到的朋友,娱乐适量即可。

此外现在的大学生也会选择在暑假去单位实习,这边我也有几点小建议送给可能正在实习或者一年后想要实习的学弟学妹们。第一是需要认准正规的单位,要注意甄别,这方面可以让老师或者家长推荐。第二是要选好单位,选择与自己专业或者兴趣相关的单位,从而有助于提升自己。第三是要懂得主动求学,实习是开拓视野提升自我的方式之一,在未来的实习工作中,要保持谦虚的态度,认清目标,注意观察,主动求学。

◎本报记者 刘健宁



闽南师范大学里,留校的大学生们正在宿舍楼下的自习室中避暑学习。
本报记者 黄子君 摄

(上接第九版)
一场义务教育的深刻变革,就此鸣锣。

规范校外,减轻负担

不了解“双减”之前的义务教育生态,就无法了解“双减”带来的巨大震动。

在教育焦虑的裹挟下,家长打“鸡血”,“鸡娃”遍地,学生和家庭在教育上的投入规模不断扩大,校外培训市场异常火热。

虽然教育部门明令禁止,但“小升初”潜规则不断。“点招”“坑班”盛行,校外培训机构举办的各类竞赛,成为公办学校招收学生的标准。

这一链条甚至蔓延到“幼小升”,学龄前儿童就要识文断句,满口ABC,掌握四则运算。当着北京某市一级一类幼儿园园长的面,一位家长说“你们园办得不好,不教小孩英语,小孩不会写字,唐诗也背不了几首”,弄得园长哭笑不得。

繁荣的表象下,教培行业师资资质不达标、超纲教学、预付费乱象、机构跑路、合同欺诈、未成年保护不足等问题层出不穷。机构一旦“爆雷”,往往引发群体聚集“要钱要说法”,冲击社会稳定。

公办教育体系和质量也受到严重冲击,培训行业的高薪让一些教师人心浮动。

“在中国教育历史上,校外教育从来没有如此市场化,如此地影响、取代、干扰正常的学校教育。校外教育本应该是学校教育的影子,但现在学校教育反而成了校外教育的影子。”有专家直言。

有鉴于此,校外培训机构乱象能否得到整治,对“双减”工作成败来说,有着重要的风向标意义。

如此,便也不难理解这一年间,“双减”工作的雷霆万钧。

政策上——

教育部会同相关部门出台配套文件30多个,对实行政府指导价、预收费监管、上市公司清理整治、作业管理等方面明确具体规定,形成“1+N”政策制度体系。政策层面上细化具体要求,为地方执行“双减”政策提供了具体依据。

落实上——

教育部有关部门持续开展巡查执法,在周末、中秋、国庆、寒暑假期间开展暗访,累计出动执法检查人员44万余人次。国务院教育督导办每半月将“双减”工作情况通报给各

省级人民政府,督促政府履责。

效果上——

全国学科类校外培训机构压减超9成,培训收费较之前平均下降4成以上,25家相关上市公司全部不再从事义务教育阶段学科类培训。建成全国校外教育培训监管与服务综合平台2.0版。

巨大变革下,家长们感受最为直接。

据报道,深圳家长以往“慷慨解囊”为孩子报补习班,培训费用数以万元计的家庭比比皆是。“双减”之后,这一费用骤减至数千元,而且大多花在艺术、体育等非学科类培训上。当地市民王先生说,两个女儿以往花在培训班上的费用每年可达20万元,如今不必再去培训班,一家人去爬山、游泳、做手工,不仅费用不高,更收获了多彩的亲子时光。

近期,据教育部有关部门提供的数据,根据第三方对全国32个省份75万名师生及家长的调查,79.42%的学生未参加学科类培训,93%的家长表示学科类培训支出减少,其中76%的家庭培训支出减少一半以上。

与此同时,全国近11万家非学科类校外培训机构纳入全国校外教育培训监管与服务综合平台,机构资质审查、收费行为规范、预收费资金监管等关键环节全面加强,“爆雷”“冒烟”等风险显著减轻。

巩固成果防反弹,消除盲点找问题,持续深入的校外培训治理,正不断提高人民群众的教育幸福感、获得感。

提质校内,强化阵地

当校外培训机构正在接受彻底整治规范时,“双减”的另一场重头戏——校内教育提质增效、强化教学主阵地作用,也在加速推进。

与教培行业整治相比,这场大戏,没有全行业颠覆的惊心动魄,也没有市场的惊涛骇浪,却更加深刻持久。参与其中者,无不经受思想洗礼和理念变革。

社会对于“双减”的关注讨论乃至担忧,很重要的一点就是,倘若减少了校外培训,孩子的成绩会不会受到影响?要留出课堂时间用来做检测,教师教学任务能否完成?让学校去做课后服务,能否保证质量?

面对担忧质疑,教育部态度明确。有关

为了庄严的承诺

负责人表态:“教育部始终把校内减负提质作为‘双减’工作的根本之策,切实强化学校的教育主阵地作用。”

校内与校外齐抓,减负与提质并举。“双减”呈现出极强的系统性、深入性和全面性。

围绕“主阵地”,教育部部署指导学校聚焦提高作业管理水平、提高课后服务水平、提高课堂教学质量,全面加强学校教育教学工作,促进学生在校内学足学好。

一幕幕新气象在大江南北呈现。在甘肃,定西市安定区中华路小学设计提升素养的多元作业——

“请大家按照自己的想象和观察,画一幅关于春天的美景,并对自己画的春天进行介绍。”教师话音刚落,孩子们已经迫不及待开工。不少学生当堂就完成了作业。

“崭新的作业形式,告别了机械抄写,训练学生的观察能力、语言组织能力和绘画能力,真正提高作业效能。”该校语文教研组组长杨希娟说。

在陕西,榆林市绥德实验中学提供丰富多彩的课后服务——

该校打造28个学生社团,涉及非遗国学、艺术、体育、科技四大类,供学生自主选择。为高质量开展社团活动,学校专门聘请剪纸非遗传承人、书法协会专家、专业舞蹈教师等11名校外教师。学生们在各级各类文体竞赛中成绩突出,为省市输送不少优秀体育、艺术特长生。

在北京,朝阳区实验小学打造提质增效的新型课堂——

学校全面梳理小学六年数学教材,提取出58个关键词,囊括小学阶段数学学习的核心知识。在关键课的打磨中,教师把握住了知识之间的联系,学生也实现举一反三、触类旁通,数学学习负担明显减轻。

湖南省娄底市双峰县城的小商贩们注意到,每到双休日,县城曾国藩文化广场和郊区的文塔山公园里,学生娃明显增多了。“生意好多了。”小商贩们高兴地说。

小商贩们或许不知道,这是一年来娄底市各个学校紧紧围绕“双减”政策,落实作业减负提质的结果。双峰县的一名家长说:“要求家长代劳完成的作业没有了,我们不用再

投入大量精力参与到孩子的作业中,家庭氛围也好了很多。”

据教育部统计,一年来,各地各校作业总量和时长调控基本达到了规定要求,在规定时间内完成书面作业的学生占比由“双减”前的46%提高到90%以上。与此同时,课后服务基本实现全覆盖,有91.7%的教师参与提供课后服务,基本满足了学生不同学习需要,自愿参加课后服务的学生比例超过90%,有力促进学生学习回归校园。

如何让“学生学习更好回归校园”?道理其实很简单,只有校内“吃得饱”,才不必去校外“加餐”。

唯有治本,方能行远

“宝贝们的暑假来临,如果有需要帮助孩子规划语文、数学、英语三科课程的家长,可以随时联系我。”

日前,一些曾经消失的培训机构销售人员,又开始给家长发送暑假“攒班”信息,并特意强调“都是原版课程内容,精品小班课,英语有幼儿段”。

学科类培训“隐形变异”,并不意外。这一年间,有关部门对此类情况的打击治理,从未停止。

从另一角度看,培训市场的“隐形发育”,折射出的是巨大的社会惯性。

唯有治本,方能行远。“双减”,绝不是为“减”而减。它更是吹响公共教育强势回归的号角,是奏响高质量教育体系建设的进行曲。

这一年,以“双减”为契机,有关部门撬动基础教育整体改革,引导各方回归立德树人初心,提高课堂教学水平,推进课程、教学、考试评价各个环节系列改革,构建德智体美劳全面培养的教育体系,重塑教育生态。

——教育部印发义务教育课程方案和课程标准,增强课程综合性、实践性,引导育人方式变革,着力发展学生核心素养。

——135个县(市、区、旗)入围义务教育优质均衡先行创建县名单,它们将努力形成可复制、可推广的典型经验,为全国县域义务教育优质均衡作出示范。

——各地认真落实教育部等六部门印发

的《义务教育质量评价指南》,着力扭转唯分数、唯升学不良倾向,积极构建以发展素质教育为导向的评价体系。

——学校普遍更加重视提高课堂教学质量,完善教学管理规范。99%以上的学校建立了教学基本规程,认真执行教学计划,注重强化教学管理、教研备课、教学评价。

——干部教师轮岗、打破“名校壁垒”和“学区壁垒”,办好家门口的好学校;全面落实义务教育免试就近入学和“公民同招”政策,优质高中“名额分配、综合评价录取”;调整考试指挥棒,从知识立意走向素养立意,不考校外培训和社会竞赛内容,引导学生学习回归校园……

一年来,基础教育的坚冰,加速融化。“这些工作跟上了,‘双减’工作才能真正落地,具有生命力。”教育部有关负责人说。

成于细、重在精,一针一线的“绣花”功夫,绣出的是义务教育的美好蓝图,中国未来发展的坚实基础。

一年间,由“双减”工作传达的强劲信号,传导到教育生态系统的细枝末节。

“双减”之前,语文、数学、英语三科的学科培训是市场主赛道。“双减”之后,体育、科学、艺术等非学科培训方兴未艾。经过阵痛,一批校外培训机构已初步实现转型。

“面对‘双减’,不要钻政策的空子,而是借机反思与总结,让教育回归育人本质,这才是这场大变革真正的意义。”一名教培行业投资人士有感而发。

不久前,深圳市光明区田寮小学的教师们担任“宇宙考官”,学生们化身“航天员”,在“行星”间穿梭完成“探险”任务。

这既是“探险”,也是“考试”。每一颗“行星”,对应一门学科。每一项任务,对应不同的知识和技能考核。他们调动起一学期的知识和技能积累,或紧皱眉头,或开怀大笑,全身心投入到完成任务的挑战中。

浪成于微澜之间。

那一天,田寮小学的教室里泛起了一波微澜。一年来,这波微澜,也同时在中国义务教育阶段21万所中小学中涌动。

它们正不断汇聚。

(转载自《中国教育报》)

陈舒静(二〇二二年毕业于福州工商学院广告学专业)

首要任务仍是学习,把握好学习与娱乐的时间分配