



休闲放松不忘赋能增值

七成多大学生准备暑期劳逸结合



趁暑期 去实践



福建师范大学国家语言文字推广基地和福建师范大学传播学院联合举办的百年征程薪火 红色经典乡土 主题暑期社会实践活动现场,在南平市建阳区墩墩中心小学演绎红色经典诵读作品。福建师范大学供图



中青报大学生记者赴浙江松阳开展青年眼中的公益 实践活动,图为大学生记者在杨家堂村采风。浙江万里学院 钱欢/摄



北京体育大学中国足球运动学院足球队在暑期社会实践团在黔时笔峰小学指导孩子们进行足球训练。北京体育大学供图



闽南师范大学星火班学员在江西省赣州市瑞金市探访革命旧址。闽南师范大学供图



西南大学美术学院暑期三下乡文化志愿服务团在四川自贡沿滩区王井镇,聆听老党员讲述党史故事,为老党员绘制个人画像。西南大学供图



西北农林科技大学林学院学生在陕西省眉县杨家村进行实地调研。西北农林科技大学供图



宁德师院生命科学学院师生利用暑期社会实践助力福鼎农民防治槟榔芋病虫害。崔柳 雷诗桐/摄



浙江工商大学甲乙剧社开展关爱自闭症儿童的暑期社会实践活动,甲乙剧社成员扮演动物给自闭症儿童表演节目。浙江工商大学供图

和蔚蓝的天空相接,那一刻,旅途的劳顿都烟消云散了。

调查显示,23.79%受访大学生认为假期应该以休闲放松为主。这与就读于北京某高校翻译专业的刘小雷的想法不谋而合。结束了下学期繁重的专业课程,对他来说,暑假是个不可多得的放松机会。刘小雷给自己安排了跨省出游。对旅游满怀期待的刘小雷希望能去尽量多的省市游览,品尝当地的美食,体验不一样的城市文化与底蕴。比如去上海感受现代都市的繁荣,或去苏杭乘坐游船欣赏夜景,去长沙感受新晋网红城市的夜生活文化。

在他看来,游览的过程中既放松了身心,又增加了许多软知识。无独有偶,对于就读于上海交通大学的谢应杰而言,调整生活节奏,适度放松是寒暑假的重要意义之一。谢应杰决定今年暑假回家好好休整,但安逸并不意味着躺平,闲不住的谢应杰也期待自己的暑假能够转变为一段挑战自我的时光。

学驾照、骑摩托车到贵州旅行、做一份短期实习是这个假期他目前的规划。

齐睿智也选择在这个假期劳逸结合。学期结束后,她先和舍友一起去内蒙古玩了几天。充分放松后回到北京,她便投入到了新一轮的学习中。上网课成了她这个假期中的重要组成,她计划在暑假期间学习FRM(金融风险管理师)的相关课程,为了明年考取FRM证书做准备。这个证书每年有三次考试机会,年级中大部份同学在这个暑假开始学习FRM了,我也不能太佛系。

刘小雷给自己安排了收心期。他表示自己会留出假期的最后一个星期调整自己的生物钟,更改作息规律,提前预习下学期开学前几个星期的主要内容,同时备考证书。希望大家都能好好享受这个假期,趁着假期去放松一下,给自己松绑。玩儿的时候认真玩,学的时候认真学习。刘小雷说道。

郑茹把新疆、西藏写进了自己的假期旅游清单。用一句耳熟能详的话来说,就是想趁年轻去看看。郑茹表示,经过这次旅行,她已深刻感受到最好的风景永远在未踏足的远方,走出脚下的一方水土,与好友一起探寻未知的大好河山,正是青春的意义。

把握每一寸光阴,00后热衷挖掘假期的更多可能

00后热衷挖掘假期的更多可能,中青报调查显示,68.59%受访学生会有意识地寻找有兴趣又适合自己的暑期计划,避免时间虚度;60.17%会督促自身制定假期目标;53.49%期待学校推荐更多有助于学生专业水平的实习信息。

什么事情,但是当你看到孩子们的笑容,你为他解答了疑惑,他们之后真的有了方向,变得充满欢乐,就会发现自己现在真的能为社会做一些事。

调查显示,44.9%受访者会利用暑假自学一项技能,如考驾照、学外语、学软件等,41.26%会参与暑期社会实践,22.77%会给自己安排实习任务。准备考研、雅思等考试(21.45%),义工旅行、志愿行动等(10.85%),参与夏令营、研学旅行(4%)等也是大学生们填补假期空白的备选方案。

刚一放暑假,中国农业大学的周正楷就把实习安排上了。今年刚大一的他的一家媒体的品牌部门实习,参与线下活动的执行、整理活动素材、配合活动宣发,还做起了一直想尝试的文创品牌运营项目,每天过得忙碌而充实。他最近有了许多实习的小心得。学习专业知识和实习是一个双向赋能的过程。在学校学习的理论架构,提供了结构性思考的模式。在工作中得到的一些思考,也能反馈到学习中,给我的学业发展提供借鉴。

和学生接触的时光,被纪昊阳视作双向充电的过程。在课程设计中,我们更多地考虑怎么开拓学生的视野、培养学生的兴趣。他们设计的日间课程有儿童戏剧、奇妙的古文字、宋朝美食文化、走进俄罗斯民间的声音等。开课第一天,为了让当地的孩子们尽快和支教队员熟悉起来,锋风支队的队员们设计了真人图书馆环节。作为真人书籍的支教老师在黑板上写下自己的关键词,学生可以通过问问题、聊天的形式来读懂每位支教老师。我在黑板上写了一些自己的体育爱好,有学生问我什么是铁人三项、奥运会有什么项目。问题问得五花八门,我还给他们看了在北师大校园里拍的照片。这期间有一个孩子说的话让纪昊阳印象深刻,大概是因为听了我们的讲述,那个孩子第一次对某个具体的大学有了比较形象的认识,斩钉截铁地说将来要上北京师范大学。

弯道超车 还是简单快乐?00后希望鱼和熊掌可以兼得

风风火火的郑茹很快筹好了租车环行青甘大环线的整个计划。结束了足以让人鸡飞狗跳的考试周,她迫不及待与好友开启一场寻梦之旅。整个环线全程大概3200km,需要7-8天左右。万事开头难,郑茹介绍了自己与好友筹备旅途的不易。优化路线、联络司机、采购食品和药品,整个准备过程非常磨炼人。但驶过无人区,透过车窗看见连绵的山峦与遍野的牛羊,郑茹则觉得一切的努力都值得。当我们看见翠绿的原野

飞机载着北京师范大学锋风实践队离开还在睡梦中的北京,几小时后降落在遍布瑰丽神秘的山川河谷的大凉山。再乘上汽车往大山深处行去,到晚饭时间,才能最终抵达位于四川省凉山州喜德县的晨光小学。队长纪昊阳已经是第二次来凉山支教。队长纪昊阳已经是第二次来凉山支教。加上平时在北京周边多次支教的经历,他对这一路风光熟悉又亲切。

七月的青甘大环线正是好时光。无意间在社交平台上瞥到的几篇旅游攻略,在华东交通大学的郑茹心里悄然种下一颗种子。自小在南方长大的她被西北高原的山脉湖泊深深吸引。素有上帝打翻的调色盘美称的张掖七彩丹霞更是在郑茹眼里被裹上神秘色彩。思虑再三,她决定将环线出发地西宁作为自己度过期末考试周后休憩的第一个目的地。一年的六分之一,值得认真把握。

7月12号到7月16号,参加一个暑期新闻实践团;7月23号到8月5号,在青海支教;8月6号到14号到福建采访清华大学在当地乡村振兴工作站的成员。提到今年暑假的计划,清华大学英语专业大二年级的张佳雯兴奋地说起自己的暑期安排。对于刚刚找到人生方向的张佳雯而言,要利用好一切时间做自己喜欢的事。

近日,中国青年报·中青报媒面向全国大学生做暑期安排话题展开问卷调查。结果显示,22.44%受访大学生认为假期应该是充实和提升的时间,会给自己安排较多学习和工作;72.35%表示假期应该劳逸结合;5.22%认为假期是纯粹的休息时间,不会给自己安排任何的学习和工作任务。

大学生通过暑期社会实践、实习等方式充电

临近暑期时,作为队长的纪昊阳一边联系凉山州教育基金会、确定支教地点,一边在学校里招募支教队员,和一大时跟着学长来凉山支教时相比,他需要考虑的问题更多了。安全预案和应急预案得做好,生活用品、药品得带足,最重要的是来这里的半个月,得把课上好。对于初次踏上这块土地的队员来说,一整天从早到晚的奔波,加上对宿舍、厕所、饮食的不适应,沮丧的情绪在所难免,有的队员一天几乎没吃没喝,到了晚上情绪都快崩溃了。但第二天的这个时候,他们就在办公室里备课到晚上11点,正式进入了老师角色。

参与暑期支教团,是不少大学生暑期事项清单上的排头兵,张佳雯也不例外。在参与学校支教团的宣讲会后,张佳雯意识到,一位合格的支教团成员对于当地的孩子来说就像是一盏点亮航行之路的明灯,以前意识不到自己能为社会做些

大学生暑期实践助力福鼎槟榔芋病虫害防治

崔柳 雷诗桐 丁世灿 陈晓秋

一大早,宁德师院生命科学学院大学生夏昌昌就开始在槟榔芋田里忙活了,这几天他和同学们要做的事,是数数。数在一亩芋田里,发生病虫害芋株的数

量。在指导老师林志斌眼里,这些顶着摄氏三十七八度高温数出来的数据就是宝贝。数据对于芋农使用药物防治病虫害的频率具有重要的指导作用。

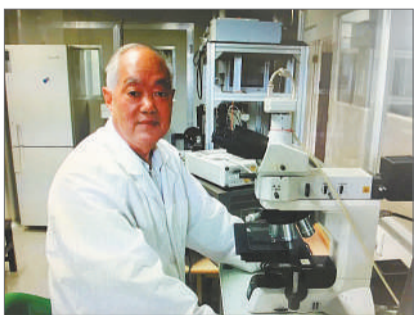
近日,宁德师院生命科学学院师生利用暑期社会实践与福建省福鼎市农业农村局联合开展对福鼎槟榔芋病虫害调查和科

学防治宣传活动。

槟榔芋是福鼎名优地方特色品种,也是当地农民经济收入的主要来源之一。但槟榔芋在生长过程中,容易发生芋斑病、芋炭疽病和地下害虫等病害,严重影响芋头产量和品质。

社会实践队成员通过查阅文献资料,

编写印制了《福鼎槟榔芋病虫害科学防治手册》,积极向芋农宣传槟榔芋病虫害科学防治方法。今年66岁的芋农王其步种植槟榔芋已经有40多个年头,他说近年来,芋头病虫害防治难度越来越大,严重时2到4天就要打一次药,每打一次药一亩地的成本大约在100块钱左右,



王明华教授

浙江大学 张思林 伊文

今年1月,浙江大学在鲜红的党旗下,王明华研究生党建工作室正式成立。成立仪式上,浙江大学退休教授王明华将自己珍藏的一艘红船模型郑重地送给了工作室。他说,希望工作室的同学们能大力弘扬红船精神,树立起为共产主义事业而奋斗的理想,不怕困难、勇往直前,让红色基因、革命薪火代代传承。

这位耄耋之年的浙江大学信息科学与工程学院教授还有一个特殊的身份——浙江大学求是宣讲团团员。作为中共一大代表王尽美烈士的长孙,他的家族故事与人生经历,都与党的百年历史息息相关。

1921年7月,23岁的王尽美作为当时的共产党员代表,参加了中国共产党第一次全国代表大会。会后,这位原名王瑞俊的佃户子弟,更加坚定了为实现共产主义崇高理想奋斗终生的信念,往后几年,立学会、办报刊、创建党组织、发展工人运动、传播革命思想,他育农垦食,奔波于全国各地,竭力去唤醒沉睡的人民群众。

因劳累过度、积劳成疾,王尽美于1925年8月溘然长逝。时年27岁的他,



浙大80后王明华退而不休、发光发热

将自己年轻的生命献给了党和人民。他留下遗嘱说:全体同志要好好工作,为全人类的解放和共产主义的彻底实现而奋斗到底。祖父逝世后家中留下的是王明华的大祖母、曾祖母、祖母三代寡妇和8岁的伯父、尚不到4岁的父亲。他的伯父母、父母一辈,在党的引领和教育下,早早走上了革命道路,从抗日战争、解放战争,到抗美援朝,九死一生。

王明华的伯父王乃征,离休前为吉林军区副司令员,在抗日战争、解放战争期间为革命终日奔波、出生入死。王明华的父亲王乃恩,年轻时参加革命,到和平时代,他辗转调任,始终奋斗在祖国建设第一线。王明华的母亲,也是位共产党员,为革命事业冲锋陷阵。夫妻二人穷其一生为党奉献。我父亲一生担任过不少领导工作,但从1954年薪金制改革,他定级为十二级以来,直到2012年去世,他从未给自己提过工资。王明华感叹道。

王明华这一代,是在和平岁月中成长起来的。算上伯父家的二儿一女,全家兄妹6人都是共产党员,且都在各自的工作岗位上挑起了大梁。作为长孙的王明华,将对党和人民的满腔赤诚用在了教书育人与科研工作中。他的大妹妹王建华,原在上海铁路局上海站工作。二妹妹王爱华,现为第二军医大学长征医院教授。他的堂弟、堂妹,也都是军人出身。

对于子女,王明华也是苦心教导,两个女儿都是共产党员。由于工作出色,大

女儿还获得上海浦东金桥高新技术开发区优秀共产党员标兵称号。

我祖父要求别人做到的,我们自己首先要做到。王明华自豪地说。从祖父开始,我们一家人的生活经历和家族的历史发展保持一致,我们祖孙四代,一直忠诚、踏实、坚定地跟着共产党走。

王明华从小就爱念书,功课也很好。初中毕业时,他的成绩是全校第一,被顺利保送至当时的杭州市第四中学,并获得了优秀毕业生的称号。高中毕业时,王明华的成绩依旧是全校第一,还获得了杭州市十大三好学生标兵的荣誉称号。

1960年,王明华踏入求是园求学,主修无线电技术专业。5年本科,4年半的时间都在学习各类基础知识。当时学得很苦,但却是非常必要!1965年本科毕业后,王明华留校从事微电子研究,主要开展集成电路原理与设计的教学及科研工作。

改革开放后,作为第一批留学人员,王明华前往北京大学研究光电子技术。也正是这次留学经历,帮助王明华拓宽了新视野,在感叹国外技术突飞猛进的同时,他也看到了教育的重要力量。二战以后,日本的经济日新月异,国民教育水平也很高,而这些变化都离不开日本对于教师、教育的重视。

学成回国后,他一心攻克光电子技术。未来是光电子的时代,中国要想更好地发展,必然离不开先进科技的支持。他申请创建了信电系光电子技术专

业,于1985年秋季正式招生,还与其他老师一起创建了浙大的集成光电子实验室。作为国家光电子领域的佼佼者、浙大光电子学科学术的带头人,他一心埋头在科研领域里深耕。自1965年起,40余年潜心研究的春夏秋冬,他获得专利20余项,发表论文200余篇,承担一系列国家、省级重点研究课题,获得浙江省科学技术奖二等奖等多个奖项,并担任两届国家自然科学基金委员会信息学部半导体学组委员,成果和荣誉不胜枚举。

除了致力于学术科研,王明华教书育人的心始终热忱。他说:培养国家需要的人才,才是无尽的财富。王明华的课题组一直有一个传统,就是例行完学术讨论后,他会从自身的经历、家族的革命史、中国的发展历程和学生们聊天,旁征博引、引人入胜。学生们说,听得最多的一句话就是:将来不论是留在国内,还是出国深造,都要记着党,记着祖国!

1988年以来,他先后培养博士研究生23名,培养的硕士研究生更是不计其数。王明华指导的第一个博士、也是当年竺可桢奖学金获得者冯浩还记得,那时候,王老师总在实验室待着,一直到现在也是这样,非常用功。他有着革命家庭的气质,正直和善、兢兢业业,对自己的要求非常严格,为人低调,从不炫耀。

为了更好地为同学们讲好党的历史和优良传统,充电已成为王明华每天的生活中必不可少的一部分。如今,他仍

坚持制作剪报,从报纸上剪下喜欢的豆腐块,小心翼翼地粘在书页里,整理成册。他每天仔细地裁剪、粘贴,并用不同颜色的笔做上记号,密密麻麻的心得也会认真记录在侧。

退休后的王明华没有赋闲在家,他加入了浙江大学关心下一代工作委员会。之前无论是在学院,还是实验室,我都常常会和他们讲党的历史和传统。如今他还加入了宣讲团,任务一下多了起来,但王明华却乐此不疲。他精心准备自己每一次的讲课教案,课堂上他的声音洪亮,教案上的字迹清晰有力。

给学生讲座时,我会和他们讲祖辈的经历、让他们体会当时革命的艰难与不容易。王明华希望,先辈的榜样力量和他们这一代人的经历,能对同学们建立起革命的人生观有所启迪和帮助。现在的大学生不仅要学习扎实的业务知识,对于如何处理自己的人生、应该拥有怎样的意志与品质,这些也应该是他们必须要深思的内容。

这些年,他也常常带着学生去南湖纪念馆。参观之前,他总会讲到老一辈无产阶级革命家的理想信念。信仰是红船精神中最根本的东西。我们的革命理想,正是有着坚定的信念,才会做到革命理想高于天,在战火中不屈不挠地奋斗,即使牺牲也要奋力一搏。

王明华曾表示,已经80岁的他仍可以为党工作感到很骄傲,希望能为党再多工作两年,为党的教育事业再多做些事。

王明华曾表示,已经80岁的他仍可以为党工作感到很骄傲,希望能为党再多工作两年,为党的教育事业再多做些事。