



大学教师缘何操心高中生学习

新高考亟须职业生涯指导提前



开学焦虑。视觉中国供图

心理信箱

听到浑身就瑟要开学

心理老师：您好！

老妈每天唠叨N遍，要开学了，你的暑假作业完成得怎么样啦？一听到要开学了，心里就非常抵触，一想到还有那么多作业和社会实践都没有完成，浑身就瑟瑟发抖起来，头皮发麻，浑身不舒服。

暑假刚开始的时候，还能按照学校作息的惯性影响，能认真执行暑假作业，但到了中后期，拖延症就不知不觉地找上来了。今天的没完成，安慰自己明天多完成一点，补上，就这样像借高利贷一样，欠下的作业越来越多。现在一提到作业，就特别烦躁，好不容易鼓起勇气坐下来，一提笔心里总是找各种理由搪塞过去，放下笔去做些不疼不痒的事情安慰自己，尤其今年暑假高温，哪儿也不想去，就想窝在家里打开空调睡觉来逃避现实。

公路自行车：公路自行车：你好！感谢你信任，你的名字很特别，用“公路自行车”的署名，内心是否有种想让自己像自行车一样飞奔起来，感受风一样的清凉。

信中感受到你内心的矛盾，一方面，因为欠下很多的作业内心很着急，另一方面，坐下来完成的时候，又不敢面对余下的作业选择了逃避。

对你焦灼的情绪也说明了，你是对学习有要求，不愿意放弃，还想追赶上来。如果真的躺平无所谓，那样反而不是焦虑的。

我们先尝试改变不合理的认知再去行动，你的认知充满了焦虑，如果面对同一件事情，不同的认知结果也影响着情绪，如：完了，现在只剩下10天就要开学了；可尝试改一下，幸好，还有10天，接下来要调整好计划。

想想我们的时间都被哪些事情诱惑走了，哪些事情是重要紧急的，哪些是不紧急也不重要的，接下来的时间做一个怎样的合理取舍？

其实，真实的进度总是落后于完美的计划，要看看已经完成的部分，这也是你付出的努力。看看剩下的待完成的任务，我们先分解排一下序，再从容易完成的开始。

坐思立行，如果想好了即可行动，先接纳内心的焦虑，直接去面对，刚开始可把每天的作业分成容易完成的20分钟一小块，当20分钟一到可以停下来，休息5分钟，再坐下来继续完成，然后把学习的时间逐步拉长，把这种成功的感受逐步积累起来，你会觉得心里的能量在逐步加大。

慢慢来，心灵阳光，向阳生长，一切都会好起来的！

你的老师 曹大刚

信后反思：假期松散的节奏和各种诱惑，把原来建立起来的学习动力定型破坏了，自我效能感受到影响，面对大量的假期作业，往往用拖延的方式来缓解焦虑。解决拖延最好的办法是，先改变不合理的认知，解决焦虑的情绪，回顾已完成的部分任务，强化自己有效能感。把余下的任务，切成容易完成的小部分，在20分钟的最佳愉悦感中，推进作业逐步完成。

(指导教师：李浩)

廖凡 中青报 中青网记者 王鑫昕

高中生亟须职业生涯指导前置

咱们学校的苏翎鸣同学在北京冬奥会夺冠，运用了哪些信息技术？大家来看看这细细的一根线，就是连接到互联网的光纤。这些技术和咱们的哪些课程有关？选择信息类专业，要学好哪些课程？

不久前，在成都市实验外国语学校，西南交通大学信息科学与技术学院院长闫连山教授和高中生开展了一场面对面交流。他正在在这所学校就读的冬奥冠军苏翎鸣切入，从冬奥会的角度拉开了大学信息类专业的话题。

在这堂主题为《信息的世界 仰望星空，让梦想成为一种习惯》的高中版信息技术课中，闫连山深入浅出地为高中生们讲解了大学中信息类专业的知识，并指出了其跟高中学习的关联之处。

在闫连山的日程表中，类似的课程已经安排到了多所中学，最远的有安徽的学校。不仅如此，他的多位同事组成中学生涯实践服务与指导团队，也在更多的中学开展这样的课程。

大学教授为什么操心高中生的学习？这与新高考密切相关。2022年6月，《四川省深化普通高等学校考试招生综合改革实施方案》公布，标志着从2022年秋季入学的高一学生开始四川省将启动新高考模式教学。这是新高考启动后的第五批次高考改革。

新高考通过增加学生选择权把生涯规划前置，让学生对自我的探索和对未来的思考回归到高中主体，让学生选其所好、学其所爱、考其所长，更好地与大学专业学习和未来职业发展相衔接、相匹配。

然而，西南交通大学信息科学与技术学院党委副书记马琼注意到，自2017年新高考首次试点以来，面对选择，无论是3+3，还是3+1+1，原本专注于学业问题的许多学生和家长们普遍感到茫然。

发生在大学的一些案例也证明，大学阶段的迷茫很大程度上在高中阶段就埋下了伏笔。

一名学生告诉辅导员，自己当初努力复习备战高考，是为了完成父母和老师帮助设立的目标，学校和专业也是父母和亲戚召开家庭会议决定的，自己在入学前几乎不了解自己填报的专业。

这名学生进入大学后沉迷于网络游

戏，逃课更是常态，濒临退学。在老师的帮助下，他艰难地调整作息习惯，重新适应大学生活。他感慨地说，如果能早一点了解大学，也能更早建立专业兴趣，少走很多弯路。

类似的案例让马琼意识到，充分了解大学专业与职业信息，理解专业与学科、职业之间的关系，是高中生做决策的基础。尤其在新高考背景下，当众多高中生及家长对选科、选考、选专业感到茫然时，为高中生开展大学生涯指导是大学的社会服务职能之一。

一群大学教师走进高中开展生涯指导

为此，早在新高考实施的第一年，西南交通大学信息科学与技术学院就招募有意愿、有能力的师生，组成芯芯火相传——中学生涯实践志愿者团队，为高中生开展大学生涯指导。

高铁中会运用到哪些技术？它们分别对应大学里的什么专业？和高中学科有啥关系？在题为《中国高铁与人工智能》的讲座中，西南交通大学自动化与智能系副教授侯进介绍了中国高铁中的人工智能应用，从而激发中学生对这个专业的好奇心。

电子科学与技术系副教授邱志雄开发的《中国心与中国芯》课程，则透过芯片的诞生来帮助高中生了解核心技术的重要性、行业发展的广阔性。

要开发一个适合高中生的大学专业介绍并不容易，不仅让他们了解行业技术，还要让他们理解技术对应的专业、学科，更要将认真、吃苦等元素融入其中。侯进说，我花了好长时间了解高铁相关的专业，同事不断提意见，才形成了这个版本的课件。

在这群老师看来，人才培养不是狭义的某一阶段的事，大学老师应该具有各学段贯通式培养的思维。侯进的微信好友里，已经有大量的中学生和家长们，这是她连续5年为中学生及家长开展指导与服务时积累下来的。

一些优秀大学生也加入了这个团队。微电子专业直博本科生唐大伟就参与了面向高中生的宣讲，他介绍了这个读起来很辛苦但又让他感到骄傲的专业，并鼓励高中的学弟、学妹多思考、多动手，并提醒他们学好数学、物理。

这个志愿团队的成员从最初的一人，到现在包括学院领导、教授、辅导员、竞赛指导老师以及学生等，形成了涵盖大学认知、校园体验、竞赛观摩与体验、高中生生涯规划、实验室沉浸式体验等内容的系

列活动。亲自驾驶一下高速列车，单手推动磁悬浮列车，感受土木工程实验室、风洞实验室、虚拟现实实验室在这些活动中，中学生们亲身丈量了一下大学校园，从中摸索自己的专业方向。

你知道中国的大学、专业有多少吗？填报志愿时到底是专业优先还是学校优先？如何去了解自己与未来专业和职业的关系？这是马琼的讲座《选择适合自己的》中的内容。

基于对大学教育走进高中的必要性的强烈意识，马琼坚定地认为：高中生需要来自大学的指导。新高考背景下，选择权前置，如何做好这次选择，需要了解学科与高考招生专业之间的关系。

由此，走入高中介绍大学，成为学院师生团队坚持至今的一项工作。自2017年以来，他们已经走进了成都七中、成都九中、西南交大附中、南充白塔中学、自贡蜀光中学、富顺二中、长沙县一中等20余所中学进行服务与指导。

此外，在全国人工智能大赛、四川省光电大赛、实验竞赛月作品展等竞赛活动中，学院还邀请中学生来观摩、体验，给予中学生更多的大学感知与体验。学院还链接企业资源，帮助中学生探索职业世界，促进高中生与大学生的交流。

真是大开眼界，让我更好地了解了互联网行业。得好好学习了，才能达到互联网行业的标准。在腾讯公司开设的OPENDAY活动中，成都九中的一名同学说。

截至2022年暑假，该志愿服务团队已开展专业学科讲座21场，职业生涯规划讲座16场，大学校园环境探索15场，竞赛观摩与体验5次，沉浸式实验环境感受10余次，大学生与高中生面对面交流20余次。

这些交流激励了很多青年学生。西南交大通信工程2018级学生魏煜江有一次在校园里遇到侯进副教授，激动地向她汇报家门，并告诉老师，自己在高中时听了

侯老师的讲座，才明确了大学的专业方向。现在，魏煜江已经考上研究生，继续在这个专业深造。

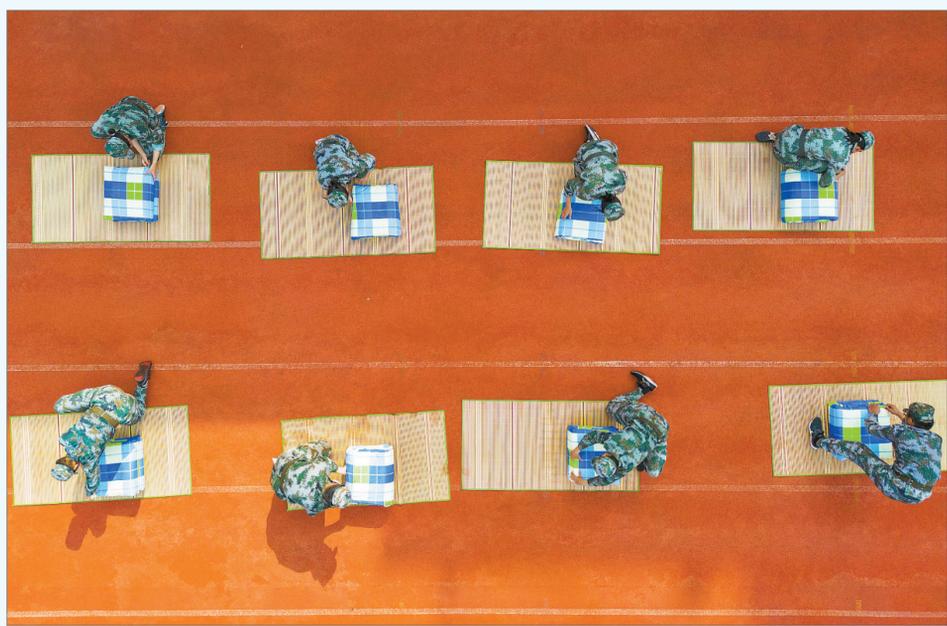
做一件事并不难，但长期坚持、系统性开展的确很艰难。闫连山说，不过能为更多的中学生提供指导，尽到人才培养过程中大学的责任，这些工作就值得做。

编者：我们希望中学生朋友把这里当作自己青春期倾诉的阵地：你们可以把烦恼倒入“树洞”，你们可以把小心思贴上来白墙，你们可以秀一下流行在中学里的“同好”，你们可以把对教育对学校的问题抛给“师说”。

来一起讨论与青春和成长有关的所有话题吧。这里没有高高在上的说教、没有板起面孔的批评，有的是大朋友与小朋友的坦诚交流。

你们很快就会长大，你们把青春留在这里，而我们始终与青春同行。zhongxuexshengzqb@126.com，我们在这里等你们。

图片新闻



7月29日，江苏省海安市，曲塘中学600余名高一新生完成为期7天的军事课目训练。学生们通过队列动作、擒敌拳、匕首术、整理内务等多个军事课目训练，磨炼吃苦耐劳和团队协作精神，增强国防意识。视觉中国供图

胡译之 (苏州市振华中学校初二(3)班)

历史的动荡与而今的温馨

许久以来，对南京这座城市，我非常神往，但一直有个困惑，都说六朝古都南京历史悠久，但那些历史车轮的辙迹里，隐藏着怎样的历史密码，历经沧桑巨变的南京，又是怎样的现状？8月上旬，暑热难耐，每天接近40摄氏度的高温，然而，我还是来到了南京。

出了车站，满耳都是热烈而持久的蝉鸣声，道路两旁的法国梧桐枝丫疯长，炽热的阳光透过叶子照在柏油路上，树影斑斑驳驳。我们直奔总统府，因为爸爸在来南京前跟我讲，你想知道的答案藏在总统府和中山陵里。我半信半疑。

走进大门，便是几幅一人高的油画，它们向我简单地介绍了这个地方从明初到民国时期历经的风雨。这里明朝初年曾是归德侯府和汉王府，清朝时为江宁织造署、江南总督署、两江总督署，之后是洪秀全的王宫，其后又被清朝作为两江总督署，辛亥革命后，很多掀动历史巨浪的人物都曾在此入驻。踩在那时的地砖上，走在前人走过的长廊上，动荡时代的画面一一浮现在脑海里。

越走进这座总统府的深处，那些卷起历史汹涌波涛的所在：天王府、总统府礼

堂、煦园、陶澍祠堂、林则徐祠堂等等，尽管如今呈现出安宁而平和的景象，却越能感受到历史动荡不安的滚滚洪流。杀戮、硝烟、炮火、阴谋诡计，曾经笼罩了南京多少个世纪？

我边走边想，不觉走进一片亭子。这真是典型的江南园林，小桥流水，亭台楼阁，错落有致。尤其是那一汪池水，在烈日下，沉静地泛着光辉。如此多的沧桑巨变，历史的洪流究竟是怎样的走向？在池水边，我问爸爸，爸爸说：明天去中山陵看看吧。

第二天早上，我们起了个大早，去参观中山陵。中山陵坐落于紫金山上的一片空地，是孙中山先生去世后，宋庆龄多次爬上紫金山亲自为丈夫挑选的。中山陵设计精妙，台阶392级，象征着当时中国的人口为三亿九千万，俗称四万万同胞。从下往上看，只能看到土黄色的台阶一级连着一级，直直地通往最高层伟人陵墓。从上往下看，却又能看见一级级台阶间的平地，显得空旷辽阔。

好不容易爬完这392级台阶，入眼的就是一排高耸的建筑。走进建筑内部，便是

孙中山先生的铜像。他端坐着，手上捧着一本书，似乎还在细细翻阅着。铜像高大、庄严，连碎发之类的细节也一丝不苟。铜像和伟人高大的身躯一起映入我的脑海中，再难消散。我不禁想，孙中山先生为之奋斗一生的追求到底实现了多少？如今，南京城的老百姓，他们的日子到底怎样？带着这个疑问，我一路思索。

回程路上，偶然经过的一处小区，给了我答案。在一个老小区的树下，几个六七岁的老人围坐在一起，摇着扇子。从他们的谈话中，我得知以前这里几度兴衰，战乱频仍。我不禁打量眼前，只见这里林立着大大小小的商店、居民楼，孩子们穿过大街小巷嬉戏打闹，巷子里时不时传来卖老冰棍和红豆沙的叫卖声，温馨而宁谧。夕阳西下，落日的余晖斜斜地照在巷子里，我忽然有了答案，这里就是南京的现状，一座充满温暖阳光的城市。

车子驶出南京，蝉鸣声渐渐渐无，梧桐树快速地向后退。

(指导老师 赵玮)

树洞

论君子不立于危墙之下

王辛夷(北京市第一七一中学高三)

孔子云：君子不立于危墙之下。这句话被传诵了千年，却很少有人指出其中可能存在的谬误，甚至有人将其作为明哲保身的借口。

细究之，君子不立于危墙之下，有三个关键词。首先，何为危墙？若是一堵阻碍交通、隔绝心灵的危墙，那么该不该立于其下，反倒应将其推倒、摧毁。危墙，亦可理解为将倾之危局，是迎面而来的困难险阻，可能是个人面对的，巨大危险，推而广之，或是国家之危，危及天下苍生。

其二，何为君子？是聪明人，还是品德高尚者？如石敬瑭、秦桧之流，周佛海、陈公博之徒，临国家民族危难，通敌卖国，在敌人庇佑下躲避危难、安

享荣华，若君子果真不立危墙之下，则此辈皆可谓“聪明的君子”，却是道德上的小人，他们因为躲避危墙的小聪明而遗臭万年，被后世唾骂为卖国贼。而土木堡之变中，明英宗被俘，瓦剌兵临城下，危墙将倾，以谦以一文人之躯，毅然立于危墙之下，捍卫京城寸土不让，避免了重蹈南宋偏安终至灭亡的覆辙，万千百姓免遭屠戮。民族英雄戚继光最有力的支持者胡宗宪，身处倭乱猖獗和朝政混乱两大危墙的夹缝之中没有选择逃脱，而是不惜屈身投靠严党、曲意逢迎，用自己的声名和身躯为戚继光、俞大猷撑住危墙，保护他们完成了抗倭大业，将横行几十年的倭寇一网打尽，使得东南沿海海晏河清。由此可见，立于危墙之下者为君子，在关键时刻承担起保家卫国的责任，挽江山于将倾，救万民于水火。而若将“君子不立危墙之下”奉为圭臬，则只会培养出精致的利

己主义者，一遇危难，即明哲保身、推诿塞责。

其三，如何立于危墙之下？仅仅是被动等待吗？那只怕并非君子，而是愚人了。新中国刚刚成立之时，美军在朝鲜战场上已杀至鸭绿江边，局势危殆，我们的党和国家领导人下令志愿军出兵朝鲜，这场卫国之战打出了中国国威和几十年和平。2020年年初，新冠肺炎疫情突然暴发，中国政府立即作出反应，武汉封城，白衣逆行，在世界上其他国家还在被动等待中陷入慌乱时，我国率先稳定了国内形势，在后来的几次反复中，都果断出手化险为夷，并向国际伸出援手，展现了大国担当。新冠肺炎疫情之墙，被中国人民稳稳撑住，终不至坍塌。

因此，真正的君子不仅应勇立于危墙之下，更应挽狂澜于既倒，扶大厦于将倾。

(指导教师：李浩)

表白墙

属于奶奶的外婆桥

罗慧 (湖南省隆回县第二中学高二742班)

又是一次失败，有人在旁边冷嘲热讽，我看着眼前的成绩，突然觉得好委屈，明明我费了那么大的努力去学数学，想要数学成绩好一点，可就是不行，大抵是对了屈原那句“人穷则反本”我突然想起了我的奶奶，想起那个站在村头张望我回家的小老太太，那个一辈子都会盼着我的好的人，那个看着我过得不好会心疼到流泪的人，那个永远不会说爱我却永远爱我的人。

因为父母常年在外地工作，我是由奶奶带大的，小时候，倒不觉得有什么，每天开开心心地长大，野累了之后，扑进奶奶怀里，坐在奶奶腿上，吃着几毛钱一根的冰棍，摇头晃脑地和奶奶一起哼“外婆桥”，那时余晖将我们的影子拉得好长，我曾以为那是永远。

摇啊摇，十五摇过春分就是外婆桥，盼啊盼，阿嬷阿嬷甜甜叫，炒啊炒米花糖，挂嘴角总是吃不饱。我从来都不觉得这首歌是唱外婆的，因为隔得太远，我没有见过几次外婆，在我心中这首歌一直是在唱奶奶。

后来长大了，见识的短浅让我变得很愚昧，我开始变得势利、虚伪、攀比，我开始厌恶那个破旧的老房子，厌恶那几毛钱一根的冰棍，连同厌恶那个曾经我最爱的小老太太，我开始觉得她每天的唠叨很烦，也会和她争执一些莫名其妙的小事，压抑、不耐烦充斥着那间老房子，从前的欢声笑语变为刺耳的喇叭声。我亲手将那个最爱我的人隔绝在一门之外，可笑地以为自己在长大。

终于我成功了，在我的软磨硬泡下，父母答应我到县城上学。我在楼上把行李整理好，环顾四周，看了看这间我生活了十几年的小房子，最终我还是关上了门。房间拥挤，小镇缓慢安静，我亲手将那个混着青草味的夏天给封了。

到了楼下，我承认，我看见奶奶用颤抖的手从衣服口袋里拿出她用了一辈子的包，将所有的钱递给我时，我是想掉眼泪的，可我太想离开，太固执了，我固执地认为我只是离开一个熟悉的环境而已，我尝试用理性掩埋情感，只可惜我忘了种子



外婆桥。视觉中国供图