



# 大学生靠专业赚钱，“性价比”更高？

实习生 邓嘉欣  
中青报·中青网记者 蒋肖斌

化工专业的李伦自学摄影后，接起了校内写真的活儿，研究生成功转到新闻学院深造，刚接的反宣传片任务，收到了约两万万元的拍摄酬劳；人文学院的沈驹凭借自己出色的文笔被剧本杀老板看中，已经写完的短篇剧本拿了3万元稿酬，目前正在创作新的长篇；美术学院和白微微和翟希禾更多才多艺一些，美甲、染发、设计LOGO、科研配图修改……只要是与艺术相关的活儿，她们都可以做得很好。

利用闲暇时间赚钱补贴自己，是许多大学生都愿意做的事情，但在普通的兼职和专业实习之外，不少大学生尝试把赚钱和自己的专业技能结合起来——靠专业赚钱，性价比更高。

## 专业技能过硬，大学生靠本事灵活赚钱

提起兼职，我们脑海中会浮现出一些画面：咖啡店里的店员，人群中发不出去的传单，键盘噼啪声中不断刷新的宣传广告……这些兼职大多没有技术门槛，但耗时时间长，薪水也不高。对于一些专业技能过硬的大学生来说，他们更愿意靠自己的本事灵活赚钱。

白微微从大三开始做起了宿舍美甲，通过在小红书上发帖和客人的相互推荐，她的生意很快就兴旺起来，现在想要跟她预约做美甲，得等上1个月。与市面上的美甲店相比，白微微的收费不高，但月入3000多元补贴自己还是比较容易的。

为了让顾客满意，也为了提高效率，白微微趁今年暑假，在一家自助美甲店做了1个月的兼职。她说：“我要做就要从最好的开始做，我不想让别人说，你其实做得挺一般。”正巧这时，好朋友靠教韩语赚到了“第一桶金”，让她有些眼热。思虑过后，白微微准备好了材料，正式营业。

翟希禾也做过宿舍美甲，但这只算是她的副业之一，除此之外她还接过染发、设计LOGO、修改科研配图、拍写真、画插画等活儿。有些是在他们院系的“美院发家致富”群中接的，有些是在学校中类似表白墙的公众号接的。对于审美和动手能力双双在线的她来说，这些活儿都很轻松。

从大三开始，李伦做起了校内拍写真的生意。和白微微一样，李伦主要通过小红书和客户互荐招揽生意。到了大四，李伦一天最多能拍5单，每单大概赚1000元。为此李伦还专门做了一个文档来安排时间，每天都满满当当。如今，李伦已经换上了3万多元的相机，镜头也买了快10个。

李伦自学摄影时只拍风光。为了拍好人像，他开始疯狂看各种教学视频，并研究了大量的人像作品，手机相册里塞满了他觉得不错的照片。好在他拍风光积累了足够的经验，试拍了两个模特后，便开始有不少人约他拍写真。

爱玩剧本杀的沈驹加入了推理协会，一次偶然的机会，他在学校一个公众号上看到了一条广告，招募推理协会的学生写一部剧本杀短篇剧本。参与了一次小竞标之后，沈驹凭借出色的文笔拿下了这一单，获得了3万元的稿酬。

后来，与协会合作的一家剧本杀店想转行成工作室，需要自创剧本，便联系社长在社群群聊中发布招募广告。在选拔之后，沈驹再次凭借文笔拔得头筹，开始了人生中首部长篇剧本的创作之路，目前已经写完13万字。

## 始于热爱，“忠”于专业

想要靠专业技能赚钱，就需要耗费时间和精力提高自己的能力。在这个过程中，自身兴趣和专业知识带来的本领显得尤为重要。

白微微第一次接触美甲是在小学四年级。时尚爱美的妈妈带着她去北京的一个小商品城逛街时，带她做了一个带手绘的粉色美甲，消费150元。“当时就觉得，哇，真的太好了！”上了大学后，收费愈发高昂的美甲店让白微微望而却步，她



本版图片均由视觉中国提供

便开始系统地自学起了美甲。那时她并没有以此赚钱的想法，完全是自娱自乐，顺便给自己省钱。

作为首饰设计专业的学生，白微微的动手能力很强，从未遇到过甲油胶开裂、涂不均匀等技术问题。专业训练的审美能力也给了她很大帮助，“你知道什么样是美的，这非常重要。因为我一直在学美术、学设计，对于配色、构图、美甲上图案的布局之类，都会有自己的理解”。

这些能力让她能够在模仿之余，创造出属于自己的美甲款式，满足客户多种多样的需求。所以，她的客户从来都不只是校内的学生，还有许多校外的年轻白领。

作为班级宣传委员的李伦在大二暑期实践结束后，买了人生中第一台相机——3250元的尼康D5300套机。李伦的初心只是宣传需要拍照，没想到却在接触摄影后沉迷其中，一发不可收拾。报废了3台相机之后，手头略紧的李伦决定想办法赚钱——至少把相机钱挣回来。

李伦学的是与摄影毫不相干的专业——化学工程。如果非要找一个化工专业对李伦学摄影提供的帮助，或许就是课业难度太大，逼迫他必须通过摄影来发泄情绪，“拍照是我唯一的负面情绪出口”。

沈驹曾经玩过一个名为《北国之春》的剧本杀。故事背景是切尔诺贝利事件，

整个故事的历史感、逻辑安排和矛盾设计都给了他很深的震撼，也让他意识到，“剧本杀不是一个纯粹娱乐性的东西，而且受众更广泛。如果写得好，加上天时地利人和，能让很多人看到我写的故事”。

人文学院的学习不仅锻炼了沈驹的写作能力，还给予他专业性的视角，让他能够把自己的研究志趣融入剧本创作中，与市面上套路化、千篇一律的剧本区别开。他自己也足够努力，为了更熟悉这个行业，看了近200个剧本。

当然，不是所有人都有必要、有时间、有精力在学习之余赚钱。对此，浙江工商大学杭州商学院人力资源关系系主任来半分说：“家庭条件一般的同学希望赚钱来补贴自己，无论这份工作有没有技术含量，都值得鼓励。对于家庭条件不错的同学，也可以通过兼职来接触社会。”

## 赚钱不是主要目的，一切前提是不耽误学业

白微微不想做宿舍美甲，她还有更大的野心——打造属于自己的新概念的美甲品牌。她希望把自己的专业知识和美甲结合起来，让美甲像珠宝一样成为一种现代的配饰。

她的这种想法得到了许多朋友的支

持，一个学姐在创立穿戴甲品牌时，请她打了5个版样，给了她1000元报酬，这增强了白微微自己创业的信心。对她来说，现在做的宿舍美甲生意不仅积累了资金和经验，还积累了客源。她还花2980元在自己关注了很久的美甲师那儿报了班，准备寒假去进修5天。

在拍写真之前，李伦便经常给学校的新闻中心供图，一张图版权费40元。那时他每个月会给新闻中心提供50-100张图，后来版权费降到了20元一张，所以他每个月平均能赚2000多元。

对他来说，靠供图赚钱只是顺带，重要的是利用官方平台打响自己的知名度。李伦对赚钱的看法向来都是“够买镜头就行”。“像家教那种看似赚了钱，但你自己没有提升，完全是在浪费时间。我觉得比较理想的状态是能赚点钱，但这不是主要目的，最主要的目的是提升自己的能力。”李伦说。

沈驹对于剧本杀的情感则更加复杂一些。他非常热爱这个新兴行业，却也对鱼龙混杂的现状感到心寒。“我之后可能还是会继续创作，但不会把它作为正经职业。如果这部长篇反响不好，我想逐渐转向原来的东西，写一些书评之类的。”

翟希禾不愿意以此为职业，也没有多热爱这些副业，“做之前主要是想赚点零花钱，但是做了之后发现，精神方面的收获要大于物质方面，我也认识了很多朋友”。

“靠专业技能赚钱的优势很明显，能在补贴个人经济情况的同时获得专业上的成长。但是，如果不是因为热爱而仅仅是‘利用’专业，对个人成长的帮助也有限。”来半分说。

虽然兼职带来好处多多，但大学生兼职还须慎重。来半分提醒：“大一、大二时，或许可以多花些时间在兼职上，到了大三、大四，就一定要考虑后期的成长性，一切的前提就是不能耽误学业。如果我们单纯为了工作而工作，而不是为了更好地读书而工作的话，那上大学就没有意义了。”

（应受访者要求，李伦、沈驹、白微微、翟希禾均为化名）

们，我也不会允许你们离开我。”所以，爸爸已经成功地帮助妈妈纾解了委屈情绪，但并没有关注到孩子被妈妈情绪波及的影响还没消除。爸爸说，他回去会认真地跟妈妈沟通一下，跟孩子好好谈谈，也请孩子原谅他们的疏忽，帮助孩子尽快回归正常学习生活。

几天后，小依的班主任老师告诉我：小依脸上的笑容比以前多了很多，学习也更加地努力和投入，让我们都感到非常欣慰。

## 咨询师感悟：

小依是个情感体验丰富且细腻的女生，在心理上也是家庭忠实的捍卫者。她小小年纪，就懂得体谅大人，用隐忍自己的情绪去帮助大人分担悲伤。但她毕竟是个孩子，处理不了那么多的情绪，只能背负着沉重的情绪包袱，以至于影响了学习状态，尤其是本来就不太擅长的数学学科。当影响学习背后最大的原因被看到后，小依感到“胸口的大石头被搬开了”，再通过家校沟通让家长看到了孩子真实的心理世界，爸爸也瞬间理解了孩子，激发了要调整自己、承担保护孩子的责任。相信在爸爸坚强臂膀的守护下，小依和弟弟一定能成长得更加阳光和优秀。（文中小依为化名）



## 咨询手记

# 积压的情绪，让我无法投入学习

## 小月儿

小依是初一新生，开学两个月，她有近1个月都在生病请假，返校时感觉跟不上进度，不愿意到学校。家长也很着急。迫于父母和老师的压力，小依周末勉强答应周一到校上课，但周一早上她又觉得哪儿都不舒服，于是继续在家，妈妈也只能请假陪她。晚上她想玩会儿平板电脑，被妈妈阻挠，小依的情绪瞬间崩溃并爆发。家长反馈给班主任，周二到校后由班主任带着来到咨询室求助。

我邀请小依坐下，请她说说她的诉求。小依告诉我，她从小学五六年级开始就不愿意上学，但也只是生病了才不去学校。上初中感觉学习压力大，尤其是数学一直就学不好，开学之后生病请假太多，上课跟不上，就更不愿意到校了。我询问了一下她的情绪、睡眠等情况，排除了抑郁的情况和就医的必要，这才询问周一晚上发生了什么。小依说自己情绪低落了一天，平时也有玩平板电脑缓解情绪的习惯，没想到刚拿出来就被妈妈没收，于是就情绪失控了。

我说：“小依，我能理解你的感受，但似乎你的情绪积压是由来已久的，并不像是对‘妈妈没收平板电脑’这么简单一件事的反应，能讲讲是什么原因吗？”

小依说：“我数学一直不好，也很着急。周一本来没心思学习，但还是强迫自己听听空中课堂学一会儿，发现根本听不懂，就非常难过。拿平板

电脑想缓解一下再学的，被妈妈拿走我就没忍住。”

“你说你数学一直不好，是从什么时候开始的呢？”我问。

“四年级吧。其实之前也不太好，但三年级时家里给我找了一对一辅导，我有两次数学考得还挺不错。四年级之后就慢慢不行了。”小依回忆。

“那这期间发生过什么特别的事情吗？”凭职业直觉，我觉得小依问题的卡点就在这里。

“没有特别的事情吧。可能就是学习难度大了，我有上课走神儿的毛病，所以难度一大就跟不上了。”小依说。

我知道，上课走神儿也是情绪问题的信号，但小依似乎回忆不起来，于是我换了一个问法：“小依，你从小是在爸爸妈妈身边长大的吗？”

“小时候是跟着姥姥姥爷，因为住得很近，爸爸妈妈下班很方便过去看我。我5岁时弟弟出生了，弟弟跟着爸妈生活。我是上学之后才回爸爸妈妈这边的。”小依说。

“那谁管你学习更多一些呢？”我问。

“开始我爸爸管，但我爸脾气不好，我有的题不会他就骂我还动手，姥姥和妈妈就不让他管了。我也不喜欢爸爸，后面妈妈管得更多一些。”

“你刚才说上学以后回到爸爸妈妈这边，为啥姥姥还能阻止爸爸？姥姥是跟你们住在一起吗？”我好奇地问。

“对，之前姥姥姥爷不跟我们住在一起，后来姥爷去世了，姥姥就搬过来跟我们一起住了。”小依说。

“那姥爷去世是什么时候？”我好像找

到了问题所在。

“姥爷是2019年生病的，本来要做手术，结果还没等到手术病情突然恶化，2020年年初就不在了。”小依说。

“这段时间不就是你上四年级的时候吗？”我问，“姥爷的去世跟你学习成绩下降有关系吗？”

“我的数学成绩下降是慢慢才表现出来的，我就没往一起想。”小依说。

“那姥爷去世了，你上课的状态会受影响吗？”我继续问。

“肯定会啊。我记得姥爷走的那天，妈妈和姥姥是哭着回来的，我听说姥爷不在了也哭了，但后来妈妈和姥姥都很难过，我就不敢在她们面前哭了，怕加重她们的伤心。上课我就总想这件事，听不进去。”小依说，眼眶里泪珠在打转。

我递给她纸巾，说：“你看，这么强烈的情绪没有释放的出口，肯定会对学习造成很大影响的。”

小依点点头，继续说：“姥爷去世很长一段时间后，我半夜想起来还特别想哭，但我跟姥姥一起睡，所以也不太敢哭出来，就一直忍着。”说到这里，小依的眼泪终于扑簌簌掉下来。

我又递了几张纸巾给她，说：“没关系，小依。这里很安全的，你可以放心地哭出来，我会陪着你。”

过了一会儿，小依的情绪慢慢平复下来，我问她现在感觉怎么样？她笑了笑说觉得轻松了好多，像是胸口压的一块大石头被搬开了。

接着小依又说：“还有件事情让我特别担心，就是爸爸妈妈的教育观念很不一样，所以总会为我和弟弟的学习发生争

执，妈妈甚至会说要跟爸爸离婚，还说要争夺我和弟弟的抚养权。昨晚发生的事，我伤害了妈妈，妈妈说不要我的抚养权了，可是不想跟着爸爸。”

我说：“小依，你先别着急。爸爸对离婚是什么态度呢？”

小依说：“爸爸一直不同意离婚。”

我又问：“爸妈的感情好吗？会和你们和弟弟的学习之外的事争吵吗？”

小依说：“他俩感情好像还挺好的，没为别的事争吵过，每次都是为了我和弟弟的学习。”

我笑了：“小依，请你相信我。我也是家长，一个妈妈，从你的描述中，我向你保证，你爸妈不可能离婚的。我后期也会跟他们沟通反馈一下咱俩谈话的情况，也帮你验证一下，好吗？”

小依还是有些不放心的，但她点点头，表示并不介意把她说的这些事告诉父母，但还是很担心父母会不相信她，觉得她是在为学习不好找借口。我请她相信我，会跟她的父母解释清楚，之后如果有需要我再跟她反馈。

后来，我请班主任约了小依的爸爸来学校，当面反馈了孩子的情况。爸爸听我说这些感到非常意外，他的眼泪差点儿掉下来。小依爸爸说，从来没想过孩子会因为姥爷的去世有这么大的情绪负担，还隐忍了这么久。他只知道孩子从小是姥姥姥爷带大的，跟姥姥姥爷的感情非常深厚，远远要比跟父母的感情联结更深，是他们做家长的忽略了这一点。

至于离婚，爸爸说就是妈妈比较情绪化，妈妈曾经发微信也跟他提过，爸爸的回答掷地有声：“我是不会离开你和孩子

## 树洞

# 陷入“自我怀疑”的解药：勇敢地做自己

信起来？

——读者

读者：

你好！

一个人或一份关系之所以重要，不是因为对方多么特别，而是因为你对这个人或这段关系的重视和投入。在短篇小说《小王子》中，小王子觉得玫瑰珍贵，是由于他每天都浇灌它，和人之间的关系也是如此。你可能曾经花了很多时间和朋友在一起，你们彼此倾诉心事，相互惦念，是你把对方变得重要。未来在你的手中，你也可以选择和他人建立这样的关系，为别人付出较多的时间，让他成为对你来说特别的人。

很多人在结束一段关系时都会怀疑自己是否值得被爱，有这种感受是正常的。如果你深深地爱一个人，就会想在他面前

展现自己，希望对方看到自己身上美好的地方，能够懂得自己内心真实的声音。当你付出了那么多的努力，让他了解自己之后，你们之间的关系结束了，你很可能不会想：这难道是因为他觉得我没有价值，不值得被爱吗？

不只在结束一段关系后，很多人都会经历一段自我价值不确定的阶段：我是一个有魅力的人吗？我善解人意吗？我真的有工作能力吗？人就是这样一种动物，在很多时刻，由于各种原因，你会自我怀疑，但这并不意味着你真的没有价值。你需要把自己的感受和真实的情况区分开。

在低落情绪的影响下，人容易陷入自我怀疑，看不到自己的优点、成就和价值。在这种情况下，你不要在内心批评辱骂自己。你要学会意识到这些自我伤

害，停下来，转移自己的注意力，做一些你愿意做的有意义的小事，哪怕是做一个俯卧撑、捡纸、扔垃圾。任何小事对自己、对世界都是有意义的，都会让你感觉好一点。

有的时候一个人因为别人的态度和行为怀疑自己，恰恰是由于他知道自己不足，又无法接纳它，想要掩饰。当一个人没有足够的“成功”去支撑自己某方面能力的时候，他就会不确信自己的能力。

如果你的价值不被对方认可，你可能需要更大度一些。有时候大度温和地理解对方的立场，就是一种赢。而当一个人失去控制，出口伤人，情绪表达激烈时，就是一种输。我希望你能想清楚输赢的定义，如果你能够有理有据地尝试跟对方协商，并且能够表达出对方立

场的理解、观点和感受的体谅，那么你很可能会引导一场情绪平稳的对话，同时会在内心为自己点赞。如果你平时很少这样做，最开始做得很可能不会很完美，你也不需要做得很完美，你只要走出一小步就好了。

请你做一个更加开阔的、勇于展现自己的自己。自我有很多版本：现在的自我，理想的自我，过去的自我。我希望你能够接纳和喜欢现在的自我，同时尝试去做一些事情，让自我变得更加丰富。做内心想做的事，将想法付诸行动。

你要对未来有信心。当你勇敢地做自己，做自己想做的各种事情时，你就会变得更加自信。

中国科学院心理研究所教授 陈祉妍  
（中青报·中青网见习记者 李丹萍 记者 郭韶明整理）

## 不能平衡学习和交友？ 你要明确真正重要的东西

实习生 邓嘉欣  
中青报·中青网记者 蒋肖斌

对于中学生来说，平衡学习和学习之外的生活并非一个容易的课题。和朋友的交往娱乐不可或缺，但过多又会挤占学习成长的空间。在可支配的有限时间里，到底怎么做更合适？

湖南省12355青少年服务台（以下简称“湖南12355”）心理咨询师志愿者杨树林分享了近期帮助一名高三学生处理在校人际关系的案例。

来访者趁午休时间打来电话，条理清晰地讲述了自己面临的困境：“我现在在高三，想尽可能投入学习，不想把时间浪费在没意义的人际交往上。比如，课间我想刷题或者休息一会儿，但总有同学来找我聊八卦。如果我直接拒绝，他们就会觉得我清高、远离我，我又不想和同学关系闹僵。现在我不知道怎么办好了。”

杨树林没有直接给他建议，而是耐心地引导他思考自己真正想要的东西。一番探索后，来访者意识到，在高一高二时他害怕孤独，和朋友交往是最重要的事；现在，学习成为最重要的事，但他仍然保留之前的人际交往模式，“从不拒绝朋友”的做法和学习第一的价值观冲突了。

明确了行动的方向后，还需要解决行动的障碍。来访者认为，如果直接拒绝朋友，他们就会变成敌对的态度。此时，杨树林发现来访者既有不合理的认知，又保留对友谊的渴望。“你的担忧是因为如果被拒绝的是你，你会疏远那个朋友。但这毕竟只是一种担忧而非已经发生的事实，如果我们不去求证，好像也不能肯定未来会发生什么。”

同时，杨树林又带领来访者看到他真正想要的友谊。在来访者明确他真正想要的朋友是可以一起交流学习和未来、为了理想一起努力之后，杨树林追问道：“你现有友谊的友谊不容易遇到，如果为了已经不那么重要的友谊而放弃了真正重要的事，不是太可惜了吗？”

在区分了担忧和现实、发现尝试失败的结果并非不能接受后，来访者主动提出要和朋友们认真谈一谈。“下次面对别人打搅的时候，我可以说我已完成别人规划好的学习任务，等做完了再来找你。还有就是不能凭自己所想就断言别人也一样，还是要说出来确认。”

这时咨询已经进行了50分钟，到了来访者需要上课的时间，他表示感谢后便挂掉了电话。之后的一次电话中，来访者再次提到：“之前我会担心被这些朋友孤立，现在我发现他们不是我真真正正的朋友；我也知道我是在做正确的事，我觉得问心无愧。”

针对中学生的人际关系问题，杨树林建议：“在人际关系中遇到难以决断的问题时，可以先想想真正重要的是什么。要知道，最严重的后果便是失去这个朋友，那么，这个结果是否严重到你宁愿忍受目前的痛苦也不愿去尝试改变。”

湖南12355于2022年11月开通，今年2月1日正式运行，现共有3名专业管理人员，拥有由心理咨询师、律师、心理学专业本/硕学生、社工师等组成的近200人的志愿服务团队。除国家法定节假日外，湖南12355于周一至周五周日（每日9:00-21:00）正常接线，每日设有8个席位，根据话务量增大情况，调整增加席位，以便更好地服务青少年心理健康。

湖南12355组建了完善的运营机制和服务流程：每个咨询全程录音，咨询师需要认真填写好每个来电的咨询记录；如果接听超过20分钟（或不超过20分钟但特殊的个案），要进行个案记录，记录咨询内容、咨询师的处理和分析，以及处理效果。如须预约线下心理咨询或遇到校园欺凌、有自残自伤的来访等，志愿者填写工单交由管理人员审核，审核完成转到相应团市委跟进。对于需要回访的来访或特殊情况来访，湖南12355设置了1-3次回访，分别为24小时、1周、1个月回访。

截至今年10月，湖南12355累计接听青少年求助电话4万多次，服务时长2932小时，整体服务满意率98.54%，接听率保持在99%以上，干预处置危机个案1125例，切实做到倾听青少年心声，维护青少年权益，提供专业服务，关爱青少年成长，为青少年的心理健康保驾护航。



陈老师，

你好！

我和朋友因为三观不合而分道扬镳。我不喜欢他的性格，他也不认可我的价值，我们彼此在这段关系中的收获很少，内心也很少得到满足或感觉幸福。虽然这段关系结束得很平静，既没有争吵也没有结话，只是默默地分开继续做各自的事情，但有时我会陷入自我怀疑，有时也会沉迷于我们过去的美好时光，希望得到他的认可和支持。请问我该继续做自己吗？我能够得到理解、认可和支持吗？如何让自己自