



# 到了大学真的可以“放羊”？

开栏语

今年高校招生录取工作已接近尾声。手捧高校录取通知书，在憧憬大学生活时，你心里或许有一丝忐忑：大学是否真的可以“放羊”了？从来没有住过校的我该怎么面对未来的舍友？第一次出国上大学，有哪些注意事项呢？为了帮助“准大一”们更好地了解即将到来的大学生活，《羊城晚报》今起推出7期“高校入学将来时”专栏，邀请北京大学、清华大学、复旦大学、上海交通大学、广州中医药大学、广东技术师范大学、广东轻工职业技术学院以及英国牛津大学的老师或学生，给大家提供贴心的“入学指引”，助你元气满满开启大学旅程！

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 汤君妍 图/受访者提供

## ● 大学与高中有什么不同？

羊城晚报：对大一新生来说，高中和大学在学习方面会有哪些不同？

代晨昕：大学更强调学生的自学能力。在高中有老师带领着梳理知识点，讲得比较详细，但是大学的课程比较注重在短时间里建立起完整的知识体系，老师上课时只讲要点，节奏比高中快。以线性代数这门课为例，微积分里有一些涉及数列极限的内容，老师又讲得特别快，最开始的时候我一度感到非常迷惑。

潘昊然：一般而言，大学一个学期需要修二十学分，也就是十几门的课程，不仅内容多，而且学习节奏快。另一方面，除了学习，大学校园里还有许多丰富多彩的活动等着我们。这种情况下，特别考验同学们的主观能动性和综合判断能力，你需要合理安排好每学期的选课，平衡课内学习和课外活动的投入。此外在大学里，老师不像高中那样时时刻刻监督着我们，如果不主动，同学们就需要自己监督自己，保持高效的学习状态。

羊城晚报：大一新生如何更好地适应大学的学习节奏？

代晨昕：首先一定要重视预习。有时候教材的编写顺序和个人的学习理解逻辑存在差异，如果不提前预习，直接在课堂上听老师讲课，可能会跟不上课堂节奏。此外，课后也要及时复习，建立个人的知识体系。比如说学完一个小节要回头看一看，在学完每一章后再复习总结一遍，慢慢地就能够把握教材的整体思路。此外，可以多向老师请教，与同学交流，特别是遇到难题时，多问多思考往往有助于我们打通思维的关键一环。

唐煜：大学学习比高中学习更考验学生的自主性，针对这个问题我有两个小建议。一方面是在正确认识自己当下水平后设立清晰的目标，不要眼高手低，渴望一蹴而就。有时目标太高，难以实现就会给自己带来压力；目标太低的话，顺利完成后又不会有成就感。另一方面是需要加强搜索信息的能力，现在网络上有很多免费的学习资源，像图书馆的电子资源库、公众号、微博、B站等。我平时学习语言时，常常会在公众号上搜索相关的文章作为选读的材料，在视频网站上学习外国当地人的发音等。网络上还有很多学长学姐介绍学习方法，分享经验，这些都可以作为参考。

## ● 如何在学术科研和社会实践中发现更好的自己？

羊城晚报：学习和学术有哪些区别，大学生怎么开始科研探索？

张子昂：学习是结合老师和前人的经验，理解并掌握已有的知识；学术研究是在掌握知识与必备技能的基础上，结合自身兴趣与好奇心，创造性地探索未知的前沿问题。日常的课堂学习是研究的基础，像我们学院会开设编程、概率统计等课程，培养研究所需的数据分析等能力。同学们也可以定期参加由学院主办的学术研讨会，了解海内外学者的最新研究。在此基础上，如果同学们对相关领域感兴趣，课后可以深入探究或是向老师请教，尝试开启自己的学术生涯。我上学期也在老师的指导下尝试开展了研究项目，完整体验了研读文献、确定选题、分析数据、撰写论文等学术研究过程，特别有收获。

唐煜：在文科的学术研究方面，我认为更强调厚积薄发。作为外国语言文学的学习者，步入大学后前两年都在学习语言、了解外国的文化背景，努力打好专业基础。我了解到，许多文史哲类专业的同学都需要经过本学科入门阶段。

羊城晚报：社会实践也是学习中的重要一环，同学们该如何对待？

潘昊然：社会实践是把课堂学习的理论方法真正应用到现实生活中的的一种方式。最常见的是大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动，同学们可以到祖国基层进行一系列的调研、支教、宣讲等服务。以我而言，我曾经参加过关于滇越铁路发展的调研活动，通过实地走访调查，采访当地民众了解铁路的文化历史，以及对当地发展带来的影响。在活动中，我一方面提高了个人的访谈技巧和调研能力，另一方面也更多了解了不同地区的文化背景以及不同人群的风俗习惯，也在其中进一步开阔了眼界，让我不断反思个人的思想观念。

张子昂：我们学校的社会实践活动特别丰富。在大一的暑假，我前往了内蒙古的乌兰察布市调研金融扶贫的相关情况。在短短一周内，先后与当地政府开展座谈会、实地探访产业扶贫案例、调研温室大棚产业等，对金融扶贫的成效和不足有了更深入的认知，最终还针对当地发展撰写了调研报告。我觉得社会实践就是设立在山河大地的课堂，很淳朴，也很真实，也是我们作为青年学生助力祖国建设的一种方式。

## ● 本科之后想继续深造该怎么准备？

羊城晚报：大学里不少同学会想进一步深造，我们从什么时候开始准备比较合适？该怎么准备？

潘昊然：在大学一开始，很多人都没有确定的方向。这个时候需要保持开放的心态，学好自己专业的同时多接触不同的专业，慢慢确定自己想学的方向。四年制的话，一般在大三开始就要慢慢开始根据自己的学业情况，考虑保研还是考研。如果是想要保研的同学，那么在大学期间平时的学习成绩就非常重要。尽管各个学校的保研名额比例、排名计算方式不同，但学习成绩一定是保研排名最重要的一部分。此外，英语和公共课的学习不能放松，这两门公共课不论是文科生还是理工科的学生，都是必考项。

张子昂：未来我有去国外深造的打算。一方面想体验一下国外的教育环境，另一方面商科在英美的发展历史比较悠久，也有感兴趣的学术研究领域。之前我同过有留学经历的师兄，他对我说过的一句话让我印象深刻，我也想分享给各位同学：“千万不要为了留学而留学，作出决定前想清楚自己想从这段经历中获得什么，是专业知识还是眼界？是英语能力的提升还是其他？”因为我们都需要使用第二语言学习研究生课程，如果没有课外学习的辅助，很容易听不懂；另外学校能给予的知识很有限，需要我们主动学习额外的知识，如果没有十足的热爱和动力是很难学习下去的。如果同学们决定了

出国留学，首先要考虑自己的兴趣爱好和专业能力，并考虑家庭经济情况和未来发展目标，还可以咨询具有留学经验的师兄师姐相关问题，挑选适合自己的院校。同学们不仅要在平时的课业上多下功夫，也需要提前学习雅思或托福等外语课程，多参与学术科研或社会实践等项目，增加个人经验，提高实践能力。部分留学申请是需要相关的科研经历的，学生在申请时要提交研究计划或有发表论文，这些都需要同学们提前上网了解目标院校的招生要求，作好充足的准备。

羊城晚报：在大学里怎么平衡学习和其他方面之间的关系？

代晨昕：每个人的时间都是有限的，而在大学我们可以干的事情非常多，有时候想把每件事都做好，往往是不可能的。建议同学们可以树立明确的个人目标，把想做的事情做好就可以了。比如毕业想就业的同学可以积极尝试实习，而想要深造的同学可以多多接触科研。

张子昂：尽管参加社会实践、社团活动等十分有趣，也有利于我们全面发展，但总的而言，我认为学习还是排在首位的。日常我们可以根据任务的重要性和紧迫性分配时间，也许有同学会出现自律性不强，平时难以投入学习状态的情况，这时候可以借助外界手段让自己保持专注。比如说，比如说找小伙伴互相监督。

唐煜：网上曾经有过“假装努力”的讨论，我认为比起长时间的学习，可是中途又刷刷手机、和朋友聊聊天，不如在有限的时间内提高专注度，增强学习效率。以我个人为例，除上课外，每天我会保持四个小时左右的学习，在学习的时间里就摒弃外界的干扰，全身心地投入其中。增强个人自制力，在学习的时间好好学习，在娱乐的时间好好放松，相信会有事半功倍的效果。



北京大学外国语学院 法语语言文学系 唐煜



北京大学医学人文学院 医学英语专业 潘昊然



清华大学信息科学技术学院 代晨昕



清华大学经济管理学院 会计系 张子昂

主办单位：广州市教育局 承办单位：广州市旅游商务职业学校 协办单位：羊城晚报教育发展研究院



## 五彩劳育悦生活 缤纷职业初体验

2022羊城学校劳动教育职业体验活动

策划/统筹 陈晓璇 蔡旭嘉 文/林文惠 钟紫佩 图/主办方提供

详细了解这五次劳动教育研学活动详情，请扫码关注“羊城晚报校园达人”微信公众号



# 劳动，羊城少年的暑期打开方式

——走进劳动教育基地以职业体验为劳动育人作生动注解

暑假要怎么度过才更有意义？羊城少年以劳动实践交出高分答卷。近日，“五彩劳育悦生活·缤纷职业初体验”2022羊城学校劳动教育研学活动顺利举行，该活动受到学校、家长与学生多方的热烈欢迎与积极响应，学生以踊跃的身姿投入到研学体验活动中，全程参与、全情投入以收获最佳的劳动感悟。

从8月8日开始，系列活动的五个场次分别组织学生走进不同的研学基地，参加不同主题的劳动教育研学活动，以多样化的职业体验发挥劳动育人的价值，帮助学生树立正确的劳动观念，培养劳动能力与劳动习惯。

据悉，本次活动由广州市教育局主办、广州市旅游商务职业学校承办，羊城晚报教育发展研究院协办。2022年羊城学校劳动教育职业体验活动紧扣“职业体验”的主题，以“校内课程+基地活动+企业参观+大师讲座+大篷车入校”五种形式打好劳育组合拳，多方面、多维度为广州学子带来丰富多元的职业体验。活动方介绍，接下来将继续推进其他系列活动落地，推动劳动教育向覆盖更广范围、提升更高层次、延伸更多领域的方向迈进。



做实验检测食物的营养结构



采摘茶叶



参观蘑菇种植车间

## 在活动中播撒劳动精神的种子

泉。研学活动之农科体验将学生带向了隆平院士港青少年农科实践教育基地，带大家打开了农耕知识宝库的大门。学生在参观的过程中进一步地了解农耕文化，在绿豆栽培的劳动实践中体验农耕乐趣，培育农耕精神与劳动精神。学生种下的不只是绿豆苗，更是劳动精神的种子。劳动精神会如同小小的秧苗一般，在学生的精心呵护与照料下破土而出，不断蓬勃生长，蔓延着生机与希望。

劳动精神在不同的历史背景下有着不同的解读与延伸。两万五千里的长征是特定时代下红军的披荆斩棘路，极端恶劣的条件下，有万千的困难与险关，伟大的长征精神在这样的背景下孕育而出。

## 把课堂搬到生产劳动的现场

常言道：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。显然，劳动教育不能浮于理论。只有亲身投入到劳作的体验中去，学生才能更好地感知社会、培养技能。

研学活动走进了广东省微生物研究所，带领学生探索了神奇的蘑菇世界。除了让学生学习了解诸多菌菇知识，参观菌菇的培养车间外，活动还组织学生参与了劳动的过程，带动大家亲手制作菌包。从揉碎营养料到喷水搅拌，从装袋处理到打孔，一个个步骤看似简单，学生却丝毫不敢大意，认真对待实践中的每一个细节，体验劳动，尊重劳动。

劳动教育，应当将学生带到真实的劳动情境中去，在生产劳动的现场“搭建”起劳动教育的课堂，此

而长征途中同样有着劳动精神，劳动精神也与长征精神有着共通之处，研学之旅为学生在红色文化的感召下牢固树立劳动精神与长征精神创设了条件。这一站的研学活动生动切换到广东科学中心，学生在老师的引领下重忆长征路，并探索红军口粮的营养结构，感悟红军的艰辛与不易，厚植长征精神，并在长征精神中领悟劳动内涵。

新时代的劳动教育应当贯彻劳模精神、劳动精神与工匠精神，暑期劳动教育研学活动以这三个精神为引领，充分引导广州青少年学生在劳动中展现昂扬向上的劳动精神面貌、树立正确的劳动价值观、全面培养劳动技能并促进技能水平的提高。

次研学活动也遵循着这个思路。“走进茶园”活动走进了黄埔红茶创意园，学生暂时将身份切换为采茶学徒，背着背篓沿着茶山小道一路而上，于真实的茶园环境中仔细观察茶叶的品相和长势，将合适的茶叶采摘入篓。步入制茶工厂，他们的身份又切换成制茶学徒，跟随制茶师傅学习制茶的工艺。双手按茶叶慢慢揉捻，茶香渐渐弥漫，叶片也逐渐卷成紧直条索，体形缩小，揉捻成果一致得到制茶师傅的好评。

如此，将劳动教育内化于心，外化于行，丰富了学生的实践体验，使学生能更好地形成热爱劳动、尊重劳动者、珍惜劳动成果的劳动观念，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念。

## 研学中刷新对劳动的认识与觉悟



学生在隆平院士港青少年农科实践教育基地研学合影

此次系列研学活动打通了劳动教育的脉络，从不同的体验中找到其与劳动教育的紧密联系。将研学活动放置在劳动教育的框架内，学生关于劳动的认识与觉悟也伴随着劳动体验在不断更新。

在瑞丰茶堂开展的“茶艺体验”研学活动就寻找到了中国传统茶文化中与劳动的共通点，让学生在茶道的浸润下感受匠人匠心，学习泡茶技能，品味劳动之美。泡茶看似寻常，但在茶艺讲师的讲解下，学生方知一杯不起眼的茶背后大有乾坤。

海珠区江南新村第二小学的黄昭越同学感慨道：原来平时看似简单的喝茶背后有那么深的文化底蕴和门道，希望以后能有更多的机会继续学习传统文化的相关技能！活动结束后，黄昭越同学学到的茶艺运用到生活中，为辛劳的父母沏了一道茶。在冲泡的过程中氤



进行茶艺体验

氤出的或许不只是茶香袅袅，更是学生对于劳动的新认知与新实践。参加“红色文化中的生命科学”研学活动过程中，荔湾区坑口小学的张瑞熙同学见识了科学魅力，更被红色革命精神所触动。张瑞熙表示，通过研学活动，使他认识了食物中所含有的营养成分，了解到了长征路上的战士们吃的食物既少又缺乏营养。在亲自动手进行检测，完成对草根的营养成分的检测后，他更是从中体会到了红军当时生存条件的恶劣。“我要更加珍惜现在来之不易的幸福生活，也要继续探索科学的奥秘。”张瑞熙感慨道。

荔湾区芦荻西小学的吴海晴同学参加了农科体验活动，对于劳动，她也有了新的感悟，只有通过身体力行地参与到生活中，为辛劳的父母沏上一道茶。在冲泡的过程中氤