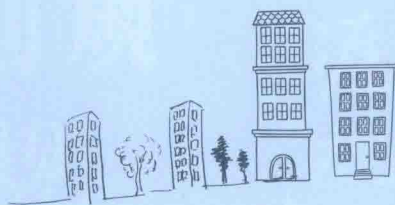


# 大学生生活与 生涯规划

吕云翔 刘艺博 王进 编著



清华大学出版社



# 大学生生活与 生涯规划

吕云翔 刘艺博 王进 编著



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

进入大学,一切都是新鲜的,问题自然也是层出不穷,通过这本书,当你面对这“危机四伏”的大学,你会更加从容自如。你会学会如何合理地安排大学生活,懂得不断完善自身价值体系,学会坦诚与人沟通交流,积极应对心理困惑,理解真正的友情和爱情,更能帮助你理清对未来生涯规划的思路。这本书总结了很多人大学生生活的经验与教训。与其说这是一本书,不如说它更像你在大学四年中的一个朋友,生动形象的小例子,学长学姐的“老生常谈”,通俗易懂的语言,对你在大学期间可能遇到的种种问题给出了具体的指导和建议。绝大多数你能想到的大学生生活细节,都能在本书中找到对应的篇章,相信它一定会对你的大学生活有所帮助,成为你大学生活中最忠诚的陪伴。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生活与生涯规划/吕云翔,刘艺博,王进编著.--北京:清华大学出版社,2015

ISBN 978-7-302-40398-2

I. ①大… II. ①吕… ②刘… ③王… III. ①大学生—学生生活 ②大学生—职业选择 IV. ①G645.5  
②G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 122763 号

责任编辑:魏江江 王冰飞

封面设计:刘 健

责任校对:时翠兰

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795954

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×230mm

印 张:17

字 数:361千字

版 次:2015年11月第1版

印 次:2015年11月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:34.00元

产品编号:061678-01

在家人的期盼中,在老师的砥砺下,经过自己的努力拼搏,我们顺利地度过了黑色六月,迎来了硕果累累的金秋!我们告别了高中,踏进了神圣的大学校门,开始了又一次新的征程。回想高中3年,那一千多个日夜,我们起早贪黑,挑灯夜战,满怀激情;校园的操场上撒遍了我们的汗水,教室里有我们读书写字的背影……

然而当这一切已经过去,我们从相对单纯、熟悉的中学环境进入到比较复杂、要求更高的大学环境,意味着我们要主动地在多方面做出相应的改变。大学就是一场青春的盛宴,摆满了各种美味佳肴。酸甜苦辣只有趟过青春这条河的人才会尝到。大学是一个亮堂堂的世界,大学生活是人的一生中最精彩、最珍贵的时光。在这个时期,我们将进一步接受人文和科学知识的熏陶,塑造和完善品格,拓展知识与技能,全面提升综合素质,为就业、创业及可持续的职业发展打下坚实的基础,做好充分的准备。

有人解读大学一词为“大部分时间都在学习”,然而学习是一个很广阔的概念,只要你学的东西是有价值的,你就不是在浪费时间。大学的时间是相对的自由,而不是绝对的自由,你与别人的差距就体现在你可以灵活掌握的那一部分时间上。那么如何在一入学的时候就可以在新的环境中如鱼得水,如何分配自由的时间来应对学习生活中的种种问题,如何最快地适应学习方法上的变化,如何参与到丰富的社团生活之中,如何培养自己的专业技能为就业择业做好充实的准备,这一系列的问题都需要我们认真思考和体会。

大学可以说是半个社会,要求我们学会独立思考,这是一个我们不用付出太多成本就可以得到人生体悟的地方。在这里,你可能因为一场科技竞赛,体会到团队的力量与技术的重要性;你可能因为一次兼职或者实习,认清社会有多么的残酷和利益至上;你可能因为一场刻骨铭心的恋爱,体会到其中的酸甜苦辣。所有的一切,请真诚地去拥抱它们吧,未来就在自己的手中。

本书共分7篇,涵盖了大学生涯学习与生活各方面的内容。从意气风发的军训剪影到紧张严谨的毕业答辩,从学生会的青涩面试到职场应聘的自信满满,从志同道合的社团相聚到坚定信念的入党誓言,从共饮一江水的友情到白首不相离的爱情……绝大多数你所想到的大学生活的细节,都能在本书中找到对应的篇章。每一讲中都有“每日金句”、“扩展小例子”、“暖心小贴士”、“博你一笑”等板块,帮助你更好地理解大学生涯规划。书中还会穿插一些“老生常谈 Q&A”,以问答的形式让你了解一些具体事务的流程或者大家十分关心的细节。本书还通过“黄金阅读”引用了一些很不错的文章补充对应篇章的内容。编者力图通过丰富多样的板块和贴近真实生活的分析,将读者对大学生涯规划的理解引向深入并激发读者自己的感悟。

愿在此书的指点和帮助下,你能够合理有序地安排校园生活,尽快适应大学生活,不断完善自身价值体系;能够坦诚与人沟通交流,积极应对心理困惑,收获满意的友情和爱情;能够快乐成长,学有所成。

愿本书成为你忠实的朋友,陪伴你度过一段精彩的大学生活;愿你有一个丰富多彩的生活;愿你有一个灿烂的前程。

编 者

2015年7月



## 第 1 篇 准备篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第 1 讲 充实——这个暑假做点啥·····  | 3  |
| 1.1 意料之中的惊喜,录取通知书·····  | 3  |
| 1.2 九月出征,且行且珍惜·····     | 6  |
| 1.3 收拾心情,继续上路·····      | 9  |
| 第 2 讲 远行——大学之旅·····     | 12 |
| 2.1 准备必需品,轻装上阵·····     | 12 |
| 黄金阅读 1: 上学必需生活用品清单····· | 13 |
| 2.2 办理手续(户口、档案、贷款)····· | 15 |
| 2.3 调整心态,大学我来了·····     | 19 |

## 第 2 篇 适应篇

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第 3 讲 新生报到大考验·····             | 23 |
| 3.1 新生报到手续·····                | 23 |
| 黄金阅读 2: 新生报到快来看·····           | 23 |
| 3.2 助学贷款,上学不再困难·····           | 25 |
| 3.3 军训,新生第一课·····              | 26 |
| 黄金阅读 3: 军训注意事项·····            | 28 |
| 第 4 讲 主动适应,山不过来我过去·····        | 30 |
| 4.1 全新生活,全新起点·····             | 30 |
| 黄金阅读 4: 异地求学,大学新生先要克服水土不服····· | 32 |
| 4.2 新管理也有新自由·····              | 34 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 4.3 克服空虚,超越自我 ..... | 36 |
|---------------------|----|

## 第3篇 学习篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第5讲 大学学什么 .....         | 41 |
| 5.1 从高中到大学,万变不离其宗 ..... | 41 |
| 5.2 专业学习才是真正王牌 .....    | 43 |
| 5.3 0.01分的差距 .....      | 47 |
| 黄金阅读5: GPA介绍 .....      | 48 |
| 5.4 学习好帮手,图书馆与讲座 .....  | 49 |
| 第6讲 大学怎么学 .....         | 53 |
| 6.1 记住自主独立是关键 .....     | 53 |
| 6.2 跨出专业局限这堵墙 .....     | 55 |
| 6.3 行动!计划! .....        | 55 |
| 6.4 开拓创新思维 .....        | 57 |
| 黄金阅读6: 大学学习方法总结 .....   | 58 |
| 第7讲 考试我不怕 .....         | 60 |
| 7.1 考试在大学,形形色色 .....    | 60 |
| 7.2 黎明前的黑暗,考期来了 .....   | 62 |
| 7.3 无头苍蝇,快来考证 .....     | 65 |
| 黄金阅读7: 热门考证介绍 .....     | 68 |

## 第4篇 交际篇

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第8讲 永远的亲情,永远的爱 .....   | 73 |
| 8.1 儿行千里母担忧 .....      | 73 |
| 8.2 积极沟通,解开代沟这道坎 ..... | 75 |
| 8.3 常备一颗感恩的心 .....     | 77 |
| 黄金阅读8: 目送 .....        | 79 |
| 第9讲 师生之情,朋友之谊 .....    | 81 |
| 9.1 好老师有型有范 .....      | 81 |
| 9.2 亦师亦友亦伯乐 .....      | 85 |
| 9.3 求知路上,感恩常在 .....    | 87 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>第 10 讲 宝贵的财富——大学友情</b> | <b>90</b> |
| 10.1 朋友一生一起走              | 90        |
| 10.2 有所交有所不交              | 93        |
| 10.3 有你相伴,岁月如歌            | 98        |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>第 11 讲 丘比特之箭,大学爱情</b> | <b>102</b> |
| 11.1 围观大学爱情              | 103        |
| 11.2 大学爱情必修课             | 104        |
| 11.3 天涯何处无芳草             | 108        |

## 第 5 篇 生活篇

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>第 12 讲 身体是革命的本钱</b> | <b>115</b> |
| 12.1 饮食健康,卫生合理         | 115        |
| 12.2 睡眠充足,正常作息         | 118        |
| 12.3 运动诚可贵,安全价更高       | 120        |
| 12.4 面对疾病,作何应对         | 122        |
| 黄金阅读 9: 大学生常见疾病及预防措施   | 123        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第 13 讲 心情是风向标——心理健康</b> | <b>126</b> |
| 13.1 大学生常见心理问题             | 126        |
| 黄金阅读 10: 大学生心理健康案例分析       | 128        |
| 13.2 积极心态像太阳,照到哪里哪里亮       | 130        |
| 13.3 高校心理咨询中心介绍            | 132        |
| 黄金阅读 11: 49 本积极心理学书籍       | 134        |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>第 14 讲 我的生活,我规划</b> | <b>136</b> |
| 14.1 作为自己时间的管理员        | 136        |
| 黄金阅读 12: 好好学习,一“月”而上   | 140        |
| 14.2 妥善安置“小金库”         | 142        |
| 黄金阅读 13: 大学生“月光族”      | 144        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第 15 讲 撑起校园安全“保护伞”</b> | <b>146</b> |
| 15.1 宿舍安全,不用违规电器          | 146        |
| 15.2 交通安全,注意避让车辆          | 152        |
| 15.3 食品安全,养成卫生习惯          | 153        |



## 第6篇 实践篇

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 第16讲 学生干部——九品芝麻官 .....                | 157 |
| 16.1 初识学生干部,学生会与班集体 .....             | 157 |
| 16.2 服务同学,锻炼成长 .....                  | 160 |
| 16.3 学习?工作?正确权衡 .....                 | 161 |
| 黄金阅读 14: 高校学生会之三大怪象: 学生干部成了“官”? ..... | 163 |
| 第17讲 入党——信仰的选择 .....                  | 167 |
| 17.1 端正入党动机 .....                     | 167 |
| 17.2 大学生入党流程 .....                    | 169 |
| 黄金阅读 15: 入党申请书规范 .....                | 172 |
| 第18讲 社团生活——乘兴而来,满载而归 .....            | 176 |
| 18.1 多姿多彩,乘兴去何方 .....                 | 176 |
| 18.2 兴趣作舵,责任为帆 .....                  | 178 |
| 18.3 选我所爱,载何而归 .....                  | 181 |
| 第19讲 社会兼职——第一次看社会 .....               | 184 |
| 19.1 兼职机会何处寻 .....                    | 184 |
| 19.2 五花八门怎么选 .....                    | 185 |
| 19.3 兼职过程注意啥 .....                    | 187 |
| 第20讲 社会实践——灰色理论,鲜活实践 .....            | 192 |
| 20.1 社会实践在大学 .....                    | 192 |
| 20.2 志愿活动,奉献与收获 .....                 | 193 |
| 20.3 实践考察,大学生的社会价值 .....              | 195 |
| 20.4 社会实践的设计与实施 .....                 | 197 |

## 第7篇 生涯规划篇

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第21讲 认识自我,规划未来 .....     | 203 |
| 21.1 切勿妄自菲薄,也别自我膨胀 ..... | 203 |
| 黄金阅读 16: SWOT 分析示例 ..... | 206 |
| 21.2 提升能力,突破自我 .....     | 208 |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 21.3 不做没有航向的船·····            | 210        |
| 黄金阅读 17: 霍兰德职业兴趣测试 ·····      | 211        |
| <b>第 22 讲 读研——梦想的延续</b> ····· | <b>214</b> |
| 22.1 继续深造,读研有用吗 ·····         | 214        |
| 22.2 考研与保研,殊途同归 ·····         | 217        |
| 22.3 未雨绸缪,确定目标 ·····          | 218        |
| 22.4 全盘把握,逐个击破 ·····          | 219        |
| 22.5 调节心理,稳操胜券 ·····          | 227        |
| <b>第 23 讲 留学——梦的追求</b> ·····  | <b>230</b> |
| 23.1 动机分析,为什么要留学 ·····        | 230        |
| 23.2 留学我们去哪里·····             | 232        |
| 23.3 申请之路,虐心而快乐 ·····         | 234        |
| <b>第 24 讲 工作——承担责任</b> ·····  | <b>241</b> |
| 24.1 实习,就业的前奏 ·····           | 241        |
| 24.2 技巧,简历撰写与面试技巧 ·····       | 243        |
| 24.3 手续,办理就业手续 ·····          | 249        |
| 黄金阅读 18: 职场的二十二条军规 ·····      | 250        |
| <b>第 25 讲 创业——未来我做主</b> ····· | <b>254</b> |
| 25.1 创业类型慎重选·····             | 254        |
| 25.2 创业前,充分准备 ·····           | 256        |
| 25.3 大学生创业新政策·····            | 258        |
| <b>参考文献</b> ·····             | <b>261</b> |



# 准 备 篇

第 1 讲 充实——这个暑假做点啥

第 2 讲 远行——大学之旅



## 充实——这个暑假做点啥



### 每日金句

梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实才止；像种子在地下一样，一定要萌芽滋长，伸出地面来，寻找阳光。

——林语堂

从中学生到大学生，对于每一位学生来说，这都是人生道路的一大转折点，在我们面前的是一个崭新的世界。然而，这个高考之后的假期却让很多即将进入大学的学生感到憧憬而茫然，假期结束后我们就要迎接全新的生活，如此特殊的假期当然不能虚度，快让我们来看一看这个暑假能做点啥。

### 1.1 意料之中的惊喜，录取通知书

说到高考之后的这个暑假，最令人期待的莫过于拿到录取通知书的那一瞬间了。在高考之后，同学们可以通过自己报考的学校网站和本地录取分数线来查询录取自己的院校和专业。虽然已经尘埃落定，但是有很多同学都还是觉得录取通知书不拿到自己手中，“心中的这块大石头就还未落地”。

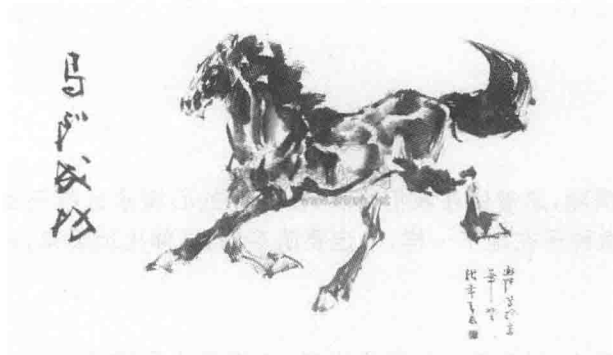
虽是“一纸”通知书，但由于其不同寻常的意义，备受学生和家长们期待。由于录取通知书的设计和制作由各学校自主决定，因此很多学校都会在录取通知书上“玩”出新花样。除了高校在录取通知书的制作上费尽心思，设计各自的文本和背景外，不少高校还将自身的专业特色“嵌入”录取通知书。所以说，收到属于自己的录取通知书，真是这个暑假的“重头戏”。

有的学生早早地就收到了自己的录取通知书，一脸灿烂、一脸喜笑。但是没有收到通知书的学生就非常着急，不知道自己的录取通知书有没有发出或者目前寄送到哪里了，下面就让我们一起来看看这份大家迫切想见的通知书是经过了怎样的路程才到达大家手中的。

#### 1. 录取通知书的漫漫长路

各地区招生考试院会在高等学校同批次录取工作结束后 3 天之内将录取考生名册以

特快专递方式寄送有关高等学校。学校收到录取名册后,再根据名册填发录取通知书,并由邮政部门通过特快专递,按照考生报名时确定的通讯地址,有的是寄到学校,有的是寄到考生家里。因此,从考生通过正规渠道查询到录取信息,到录取通知书寄到考生手中,大概需要一个星期左右的时间,考生们需耐心等待。



高考录取通知书投递工作将从7月底持续到9月初,7月底至8月中旬为投递高峰期。大家也一定要注意在这段时间内,之前填写的通知书送达地址处一定要留人守候,保证固定电话有人接听,移动电话处于开机状态。由于通知书仅限本人或直系亲属收取,签收时需准备好准考证、身份证或者户口本。如果考生本人无法接收,由直系亲属代收,直系亲属在出示考生相关证件的同时,也需要出示自己的身份证明。如遇无人回家的情况,投递人员会留下投送联系单,让考生或家属及时与投递部门联系,约定下一次投递时间。



### 暖心小贴士

## 通知书到哪了

打开“邮政EMS”网站,在首页单击“邮件查询”超链接,然后选择“录取通知书查询”。在新页面中的文本框中输入准考证号和验证码,然后单击“提交”按钮。

如果查询不到邮件信息,可能由于邮件尚未交寄或招生部门未提供准考证号,导致无法链接到邮件,建议考生向招生部门咨询,获得邮件号码后再在网站首页查询。

## 2. 小通知书大内容

在高考录取阶段,几乎所有的考生每天都如坐针毡,几乎每天都会到自己报考的大学网站进行自己的录取信息查询。有很多同学看到网站已经清清楚楚地写着自己已经被录取,那这一纸通知书又有什么用呢?录取通知书里面都有哪些东西呢?

(1) 录取通知书:这是其中最重要的部分,上面明确写着录取你的院系和专业,可以多复印一两份,有很多需要的地方。



(2) 手机卡一张：一般都会带有一张校园电话卡，并需要自己在网上或者报到现场选择号码和每个月的套餐标准。校园套餐一般都比在外面办的电话卡的套餐更加便宜。

(3) 银行卡：大学中每位学生都需要一张银行卡，用来缴纳学费、住宿费和平时充值校园卡。录取通知书中都会附带一张银行卡，需要到本地或者学校所在地对应的银行进行激活。

(4) 费用单：上面有开学所需的各类费用，开学的时候记得要准备一些现金，费用单上的钱，如学费和住宿费，可以提前打到银行卡里。

(5) 贫困助学金申请书：如果需要申请贫困助学金的学生需要把申请书填好并去自己户籍所在地的民政部门盖章，有低保证的学生记得把低保证复印一份，还要开一张贫困证明。



#### 暖心小贴士

### “神奇的”通知书

高考录取通知书可以说是你进入大学最重要的“纸质证明”，它的重要性不仅仅表现在进入大学报到时的纸质凭证，更有很多“神奇”的作用。

(1) 新生在大学报到时，将要第一次踏上离家的火车，买票的时候可以到火车站凭自己的录取通知书，第一次购买打折学生票，当然这也仅限于从你的家乡所在城市到录取大学所在城市的车次，而且只能用大一开学这一次。

(2) 在进入大学之前，很多学生都要购买一些电器，如笔记本电脑，很多商场也都会对即将进入大学的学生有一些优惠。

### 3. 提高警惕辨真伪

高校招生录取期间，有的考生没有查询到被录取信息就收到了录取通知书，有的考生同时收到多所学校的录取通知书，提醒广大考生和家长，要注意甄别录取通知书的真伪，避免不必要的损失。

每年普通高校招生录取期间，一些非全日制普通高等教育形式的办学机构也在组织生源，如自学考试助考班、成人高考考前辅导班、网络教育学院、国际合作办学机构等，纷纷给考生发放录取通知书。除了普通高校招生录取通知书，目前考生接到的所谓的录取通知书大致有四类：第一类是成人高校录取通知书，第二类是普通高等学校举办的高等教育自学考试助考班录取通知书，第三类是个别高校非学历教育的录取通知书，第四类就是纯粹意义上的假录取通知书。

怎样才能甄别录取通知书的真伪呢？根据教育部规定，高校录取通知书都是经省级招生办按一定程序审核备案后由招生院校直接寄出的，通知书上只盖招生院校印章，不加盖省级招生办录取专用章。对那些被独立学院和民办高等学校本科层次录取的考生，除

了寄发盖有高等学校公章的新生录取通知书之外,还会寄发一份盖有招生考试委员会录取专用章的《录取考生信息确认表》。考生收到录取通知书和考生信息确认表后,应通过正规渠道查询录取结果,如查询到的信息与通知书、确认表一致,包括录取学校名称、专业和层次等,则通知书是真实可信的。否则,你手中的录取通知书多半有问题,大家也应三思而行,避免上当受骗。



#### 暖心小贴士

### 辨别录取通知书真伪三步走

#### 第一步：查学校真伪

各位考生收到的录取通知书必须是教育部公布的具有普通高等学校学历教育资格的并且当年在本地招生的学校。这些学校的名单可在教育部网站、当地招生考试院网站上查到。

#### 第二步：查录取真伪

考生应通过本地招生考试院公布的三个正规渠道,即拨打声讯热线、发送手机短信、登录当地招生考试院网站,来查询自己的录取信息,就是检查一下录取学校名称、专业和层次与录取通知书是否一致,是否经过当地招生考试院办理了正式录取手续,如果完全符合,录取信息即为真,否则,就不是普通高校正式录取后的通知书。家长和考生也可登录报考学校网站查询学校的新生录取名单。

#### 第三步：查学籍真伪

根据教育部高等教育学籍学历注册管理规定,新生入学后要 and 省级招生机构进行信息核对,核对无误后,考生可在本校及学校所在地教育行政部门的学籍注册网上查询自己是否已取得了学籍。未经省招办办理录取手续的考生没有学籍,不能取得普通高等教育的学历文凭,一律不予注册学籍。

## 1.2 九月出征,且行且珍惜

说到这高考之后的暑假,很多同学都表示,几乎每天都在聚会,大聚小聚一大堆。可能因为大家高考之后都放松了身心没有了任何烦恼,也可能是因为九月这一别,大家纷纷踏上征程,再能聚到一块儿也是不易了。所以,趁着这个假期,和小学、初中、高中的小伙伴们多聚一聚也不是一件坏事,更可以策划一场旅行。

### 1. 数不完的聚会旅行

高考后闲在家的小罗这样描述自己一天的生活:中午 11 时起床洗漱,午餐时间与三五同学共赴“肯德基”;闲聊一个下午后直奔网吧,开始玩游戏、聊天。小罗说,高考结束





后，一下子放松了，好像有很多事要做，但又不知从何做起。也许是已经习惯了“书不离手”，现在不用看书复习反而不习惯了，唯有一头扎进网吧让自己“忙”个不亦乐乎。不少同学表示，同窗数载，彼此已经在生活和学习上达成了许多默契，如今即将各奔前程，心里都很不是滋味。所以，大家都特别珍惜临别前的聚会，还互相承诺，无论大家今后在哪学习、工作、生活，都要定期举行聚会。

在大学报到之前，很多同学觉得，终于可以离开一直生活的城市，看看外面的世界了。大学生活的确给我们提供了一个了解社会的机会，但是也分离了我们和过去的生活，昔日的好朋友到不同的地方读大学，每天腻在一起的两个人交集会越来越来少，大家都会在新环境中结交新的朋友。但是请记住，只要心系彼此，友谊永远不灭。



### 扩展小例子

#### 高考后旅行小高峰

高考落下帷幕，很多地区的旅行社抢抓商机，纷纷推出专门针对高考生的旅游线路，准备在“考后经济”中“掘一桶金”。

李明是一家旅行社的销售部经理，高考前他就印制了数千张专门针对高考生的宣传单，高考最后一场结束后在考点外发放。“我们专门推出了针对高考生的旅游线路，包括回归大自然的轻松山水游、游乐场的刺激放松游等。”李明说。

“考生急需放松和减压，高考后外出旅游是一个非常好的选择。”一家旅行社的负责人说，高考后旅游热已经形成规律，一般会有两个旅游高峰：一是刚考完，考生会选择青山绿水和海滨城市作为放松地点；二是考试成绩公布、填报志愿结束后，国内长线游将形成小高峰。

旅行社为抢抓高考生客源，纷纷推出了优惠措施，譬如凭高考准考证报名、高考生与家长“1+1”报名可打折等。

#### 2. 尽己所能，陪伴父母

九月一到，同学们不仅离开了自己身边朝夕相处的同学，让人更难受，就是要离开养育自己十几年的父亲母亲。在这个特殊的暑假中，我们又能为做些什么呢？

这个暑假对已经被复旦国际经济与贸易专业录取的学生小韩来说，是个十分有意义的假期。“以前都是爸爸妈妈做饭烧菜，我只要点菜等着吃，现在我已经长大了，该由我来孝顺父母。在进入大学前的暑假里，我开始学习做饭烧菜给爸爸妈妈吃，让他们也能每天‘坐着等吃’。干家务、陪父母逛街、聊天。”这个暑假中，和小韩有类似体验的学生很多。其实，这可算是对准大一学生布置的一份特殊的“暑假作业”：在假期里能帮父母办一件事、和父母聊一次天、陪父母出门游玩一次。这份作业也是希望同学们做一个有赤诚孝心的人：主动与父母沟通，尽力去关心父母、陪伴家长，用心去体会和回报父母对自己这么

