

走出舒适圈，在挑战中成长

我的暑假是高燃行动派

实习生 邹丹颖 陈曦玥 骆威 崔欣玉 贵州日报天眼新闻记者 王雨

暑期，这个曾被视为休憩的时光，正被当代大学生赋予全新的内涵。投身兼职熔炉、扎根乡土实践、潜心技能精进、全力备战升学……他们主动走出舒适圈，在挑战与探索中，完成了一次次超越期待的蜕变与成长。这不仅是暑期的别样打开方式，更是青年一代奋进精神的有力注脚。

兼职收获：汗水浇灌的意外价值

一句“打暑假工吗？”悄然取代日常寒暄，成为大学生暑期社交新开场白。记者调查发现，超三分之一大学生有过或正参与兼职，未兼职者中也有半数以上动过此念。

贵州森林野生动物园，扮演玩偶“大熊猫”的贵州师范大学学生冉景芬脱下厚重服装时，汗水浸透的T恤可拧出水来。“我原来是个‘社恐’，走路都盯着脚尖。玩偶服却给了我安全感，让我敢向陌生人挥手、比心、讲段子。”冉景芬说，这些看似简单的体力劳动，意外赋予了她“抬头看世界”的勇气。

家教也是大学生兼职的热门选择。来自遵义的祝巧巧就读于福建师范大学，今年暑假她没有回家，而是前往浙江义乌做家教。“我在家教中体验到知识变现的喜悦，更锻炼了沟通能力。”在与不同家庭深度交流中，祝巧巧的表达能力得到了极大提升。

许多最初为经济收入而兼职的学生，在汗水与实践中，收获了勇气、社交、应变、情绪管理等多维能力的提升，实现了计划之外的成长与蜕变。

实践潮流：乡土深处的双向奔赴

暑假来临，大学生的朋友圈被普通话推广、传统文化传承、支教招募刷屏，“三下乡”社会实践成为校园新风尚。越来越多的大学生选择在“行走的思政课”中感受中国式现代化的万千气象，在播撒光热的同时，也收获自我蜕变。

“原来这就是舞龙舞狮啊！”黔东南州岑巩县凯本镇的孩子们最初只在电视里见过舞龙，贵阳学院华韵龙狮队抵达后，一场“青春驻乡”文艺汇演让“电视里的热



制图：崔欣玉

闹”跃入现实。孩童追逐模仿，老人们感慨：“比屏幕上看带劲多了！”

“非遗不仅是博物馆的陈列，更应是鲜活的群众娱乐。”华韵龙狮队队长宁德相说，“三下乡”活动将文化种子播撒乡野，乡亲们的热情反馈让他感受到传承的温度与力量。

毕节医学高等专科学校“向阳花开，医路前行”团队在毕节市赫章县平山镇义诊时，一位老奶奶每日“打卡”相伴。老人家默默看着学生们忙碌，闲时便从口袋掏出面包、李子、巧克力等零食塞给队员们。

“老奶奶那些带着体温的零食与一声声‘幺儿’的呼唤，让我们深刻感受到了陪伴、责任与生命的意义。”队长肖光玉洁说。

技能充电：热爱炉火中的自我锻造

在蝉鸣燥热夏日，不少大学生选择用技能升级代替游戏，将假期变为自我投资的“加油站”，在专注与实践中磨砺锋芒，锻造未来竞争力。

贵州大学明德学院学生侯永琦接到首个婚礼主持邀约时，紧张驱使他疯狂学习演练。婚礼现场突增“敬茶”环节，新娘母亲情绪失控哽咽之际，他巧妙以第三人称转述温情，化解冷场，促成母女相拥。此后，他主动扛起婚庆、商演与直播的现场，在高强度实践中学会长接梗、掌控节奏。“每一次突发状况，都是锤炼临场能力的熔炉。”侯永琦说。

浙大宁波理工学院的陈锦亿非艺术生，却怀揣音乐创作梦。这个假期，他自修如钟：晨读日语、午后攻乐理、夜晚习绘画。一本教材、一块数位板、B站免费课程是他的“三位老师”。“老师一笔能成，我需反复描摹，但坚持是抵达梦想的唯一路径。”日复一日，他朝着自己的目标坚定前行。

贵州财经大学的王霞则在翰墨中觅得心静。在她看来，“书法是治愈浮躁的良方。”每日2至3小时临帖不辍，她在横竖撇捺间磨练专注与耐心，“书法教会我的不仅是审美，更是专注力与耐心，或许未来，这份沉静气质就是我最独特的竞争力。”

升学备考：灼热赛道的未来投资

暑期热浪中，即将步入毕业季的学子们正为未来全力蓄能。在升学或职业准备的赛道上奋力奔跑，进行着面向未来的深度投资。

来自六盘水市六枝特区的陈晋竹目前就读于武汉工程大学，这个暑期她将精力投入到了考研复习中，“我的目标是武汉大学，专业良好前景与以前的参赛经验给了我底气。”同样，就读于辽宁大学金融系的谢文娜也有着清晰的就业规划，在证券公司实习的同时自学Python金融分析，直面行业内卷：“提升自我适配度，才有发展空间。”

冷门专业学生则需更多“闯关”智慧。

在厦门大学就读的杨清清为突破材料本科就业局限，暑期奔波于实验室与推免面试中，投出七份简历，三份拒聘。挫败中她重整旗鼓，全身心投入全国大学生高分子材料实验实践大赛，每日苦练超过5小时，最终在哈尔滨工业大学的面试中得到了认可。“即使尝试后淘汰，也是成长的养分。”杨清清说，这份在挫折中调整、在压力下坚持的韧性，是备考征途上最硬的收获。

审计专业的王昱升实习积累经验，志在考公回乡；马克思主义理论专业的吴古英锚定选调生，计划通过读研提升学历；英语专业的邹艾伶则跨考汉语国际教育专业，以学科交叉拓宽路径……无论选择哪条赛道，大学生们都在暑期这片“增值期”里奋力奔跑，为未来的可能性加注筹码。

短评

不期而遇的成长之光

王雨

因社恐而躲进玩偶服的学生，最终获得了直视世界的勇气；苦练主持的新手，在突发状况中淬炼出应变智慧……这些超越最初目标的成长，印证了这样一个道理：当青年人走出象牙塔的舒适区，即便最简单实践，也能触发多维能力的同步跃升。

大学生的假期选择折射出可贵的特质：愿为未知探索，能在挫折中自愈，善于平凡处汲取养分。兼职的汗水、实践的泥土、技能训练的枯燥、升学压力下的焦虑，都成了青春韧性与智慧的磨刀石。

假期终会结束，但那些在挑战与探索中不期而遇锻造的自信、包容与坚韧，将伴随他们走向更广阔的人生舞台——青春真正的光芒，常在最不经意的淬炼时刻，绽放得最为耀眼。

13年为乡村群众免费拍摄打印27829张全家福

“1家1”记录幸福时光

通讯员 吴杰宸 贵州日报天眼新闻记者 何登成



“1家1”全家福拍摄团13年来坚持行走于贵州乡村，用镜头记录温情，用影像定格幸福。贵州师范大学美术学院金焕若老师表示，这既是大学生助力乡村振兴的生动实践，也是一堂鲜活的“行走的思政课”。

2012年，贵州师范大学美术学院学生怀揣着“为老人与孩子拍摄人生第一张照片”的初衷和“幸福留念，亲情永远”的

理念，自发成立公益拍摄团。多年来，一届届成员用镜头传递温暖，用行动彰显公益力量，传承至今。

13年间，团队共组织30次全家福公

益拍摄，为我省乡村群众免费拍摄并打印全家福照片27829张，为7801个家庭、4063位老人、4712名儿童拍摄了照片。

今年7月7日，贵州师范大学“1家

1”全家福拍摄团与美术学院“三下乡”队伍再出发，8名队员奔赴铜仁市石阡县乡村开展为期7天的公益活动。

在龙井乡，村民席龙林一家刚搬进青瓦白墙的新房。

“以前住土坯房，漏雨又阴暗，下暴雨都不敢睡觉，就怕遇到滑坡。”席龙林说，“现在孩子写作业有台灯，出门骑电

动车赶集，日子过得安逸。”全家福中，一家人身后的新家电、新房屋，成为乡村变迁最鲜活的注脚。

7天里，队员们走遍龙井乡狗湾坝村4个村民组，为190户家庭拍摄全家福，拍摄1312张照片。这些照片都记录了乡村生活的点滴变化，见证了村民们的幸福笑容与奋斗足迹。

贵州理工学院入选“高校星火馆”

本报讯（记者 王雨）7月29日，记者从贵州理工学院获悉，中国科协青少年科技中心近日公布“高校科普品牌示范工程（高校星火馆）入选名单”，贵州理工学院入选建设高校，标志着该校科普工作迈上新台阶。

贵州理工学院“高校科普品牌示范工程（高校星火馆）”建设项目由校科协组织，资源与环境工程学院牵头建设。2023年，该校申报的“贵州省喀斯特自然资源与绿色利用科普基地”获批贵州省科普教育基地（第二批）。

一直以来，贵州理工学院资源与环境工程学院致力于科普资源开发、教育与科技创新，组建了专门的科普工作团队，在科学传播、青少年科技活动等方面积累了丰富经验。目前，学院拥有室内科普场馆5个，建设面积约1000平方米，展览标本600余件，已挂牌建设的室外科普广场2个。

贵州理工学院相关负责人表示，将继续强化科普资源开发、科技志愿服务与跨学科科普实践，常态化组织科普交流活动，探索高校科教资源科普化的有效途径，服务地方科学素质提升。

中小学沉浸式美育超有料

本报讯（记者 罗秋红）近日，“指尖生花，纹韵传情”学生艺术作品展在贵阳市观山湖区青少年艺术教育中心展出。展览由观山湖区远大小学策划，聚焦民族纹样与现代手工艺的奇妙融合，生动展现了贵州本土及周边少数民族纹饰的独特魅力。贵州中小学深挖本土文化资源，开启美育教育的特色篇章。

“学习枫香染让我感受到了传统文化的魅力。”黔南州长顺县白云山镇鼠场小学学生金鹏程在学校爱心艺术课堂上收获满满。今年，在长顺县妇联、爱心企业及公益基金的支持下，鼠场小学完成了爱心艺术课堂建设。专门的艺术空间极大改善了美育条件，非遗传承与艺术实践为乡村孩子的教育注入了鲜活的文化力量。

青瓦翘檐的布依建筑风格、民族元素浮雕、国学经典画廊，贞丰县民族中学将美育融入校园环境建设，“一贤园、两长廊、三庭院”的设计，将学习和修身功能与南国园林艺术完美相融。贞丰县将丰富多彩的民族文化融入校园，与美育、体育有机结合，推动素质教育的内涵式发展。

从课堂内的纹样探索到校园中的环境濡染，从乡村小学的非遗启蒙到深入村寨的实践传承，贵州中小学正以本土文化为源头，推动美育高质量发展，助力学生全面成长。

安顺学院转型文化旅游类本科高校

本报讯（记者 谭贵璇）近日，安顺学院聘请南开大学现代旅游业发展省部共建协同创新中心主任、旅游与服务学院石培华教授兼任安顺学院名誉校长和学术委员会主任。安顺学院将通过“柔性引进”方式破解高层次人才瓶颈，推动学校跨越式发展，加速推进“贵州文化旅游学院”更名工作。

安顺学院党委书记程绪权介绍，省委、省政府对高等教育服务地方经济社会发展寄予厚望，安顺学院将更名为“贵州文化旅游学院”。为实现这一目标，人才是核心，创新是关键，特色学科的突破与提升是根本。

石培华表示，作为从贵州走出去的学者，自己将以参谋、家乡人、学者三重角色躬耕家乡沃土，依托多学科、多岗位历练的经验，积极整合资源、建言献策，为家乡贵州、文旅事业及安顺学院的发展贡献力量。希望通过服务的心态、战略的路径、创新的思维补齐短板，助力安顺学院实现向全国首个文化旅游类本科高校转型的跨越。

贵州大学专家团队

防治水稻病虫害助力稳产增收

本报讯（记者 赖盈盈 何登成）六盘水市六枝特区木岗镇是水稻细菌性条斑病高发区，该病害导致水稻减产。日前，贵州大学农学院刘凤权教授和李开怀特聘教授率团队赴木岗镇抵岗村，开展水稻细菌性条斑病绿色防控技术示范与田间指导，通过自主研发药剂推广与实地培训，服务当地水稻稳产增收。

专家团队实地勘察水稻长势与病害发生情况，现场示范20%噻唑锌悬浮液及自主研发的20亿CFU/mL高地芽孢杆菌ST15悬浮液的防控应用。通过技术讲解与操作演示，帮助农技人员和农户掌握科学防治方法，提升防控效率与产量预期。

刘凤权表示，后续将在六枝特区设立绿色防控示范基地，持续开展水稻细菌性条斑病绿色防控，为贵州山地水稻病害防控提供可复制范式。此外，团队还对当地田间发生的其他病虫害展开系统调查，发现该地还存在二化螟、稻水象甲、稻纵卷叶螟及稻瘟病等危害，并针对性提出防控建议。

本版主编：李玲 本版责编：曹源麟 版式设计：侯刚 张睿

防范溺水 珍爱生命

防溺水
六不

1. 不私自下水游泳
2. 不擅自与他人结伴游泳
3. 不到不熟悉的水域游泳
4. 儿童不在无家长或教师带领的情况下游泳
5. 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳
6. 不要贸然下水施救，应第一时间报警求助

公益广告



贵州日报报刊社 贵州日报当代融媒体集团