

环湾生活周刊

宗元中国
海丝泉州

19版 温陵志/
泉州古名池今何在
20版 温陵志/
南安古驿道上的康店驿

21版 品味/“文艺秀”传播文化味 22版 养生/14个度夏误区损身心 23版 食疗/自制养生水更养人 24版 茶道/多元模式谋发展

“高大衔接班”走红

覆盖学业规划、技能培养等多个领域,考后经济再添新赛道



“高大衔接班”兴起,学科知识、技能培训、人际交往、就业规划等都包括其中。(CFP)

本报讯(融媒体记者李菁 庄丽祥) 高考落下帷幕,放松出游、休闲娱乐是往年多数考生的考后主流选择,而今年,“高大衔接班”悄然走红。一些准大学生已经走进了另一个课堂,提前适应大学生活。“高考后还有衔接班要上”,成了这个暑假的新话题。

所谓“高大衔接班”,全称为高中升大学衔接班,指的是高中毕业生利用暑期提前学习大学内容、了解大学生活、提升综合能力的各类针对性课程或培训活动。记者调查发现,近两周,各类适配高考后的

高大衔接班课程集中上线,价格从几百元到数千元不等,课程包括大学英语、四六级备考、高等数学、线性代数、大学物理等大学公共基础预科课程,也有计算机编程、专业导论、办公软件实操等专业入门技能课程,部分衔接班还加入了简历写作、演讲表达、社交沟通、时间管理等综合素养课程。

“高大衔接班”为何走热?“高考并不是学习生涯的终点,而是成长的新起点。今后,孩子还要面临考研、择业等多重考验,每一次都是人生的大考。去年,我刷到

过一篇新闻报道,在这篇报道里,四川师范大学2025级新生‘大学数学’衔接课程学习指南提到,全国有超过60%的大一新生在开学前两个月完全听不懂大学数学。所以,我认为衔接学习还是有必要的。”市民吴女士的孩子刚刚结束高考,她希望孩子能将一部分精力投入高中与大学的衔接学习中。

从高中迈入大学,学生需要衔接的不只是书本上的知识,还得完成生活模式、心态素养的转型。高中阶段,学生的日常学习生活大多依靠老师督促、家长照料,自主能

力普遍薄弱。而大学期间,学习规划、生活起居、人际交往、情绪调节全部依靠学生自主把控。高校新生入学后可能遇到生活自理能力不足、时间管理混乱、环境适应焦虑、人际交往障碍等问题。因此,提前培养独立生活、自主规划、情绪管理等综合能力同样重要。

不过,在暑期衔接学习需求持续升温的同时,培训市场乱象也随之显现,已有多地消费者组织联合发布消费提示。目前,部分机构夸大培训效果、炒作升学焦虑,宣称“报班即可稳拿奖学金、保研加

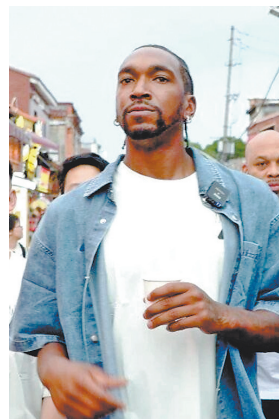
分”。学生和家长选择衔接课程时,应结合自身学科基础和报考专业个性化规划,切勿盲目报班。选择培训机构应仔细核查营业执照和办学许可,签订书面合同,明确课程内容、收费标准及退费规则,谨慎预付大额费用,警惕低价引流、机构跑路等风险。此外,高考后的暑期是学生身心调节、拓宽视野的黄金时期,需平衡学习与放松,合理分配时间,兼顾学业预习、能力提升与休闲休整,劳逸结合,稳步衔接大学生生活。

(相关报道详见第十八版)



□本期执行:融媒体记者 谢伟端

泉州是历史名城,也是体育名城



马利克·蒙克,NBA萨克拉门托国王队职业球员,其中国行首站走进泉州古城。

这次中国行,我将首站设在泉州。短短两天的行程,让我真切感受到这座城市浓厚的文化底蕴和热烈的篮球氛围,每一分感触都源于我的亲身见闻与真实心声。

走进泉州古城,探访开元寺、观赏东西塔,我的内心满是震撼。我从未见过保存如此完好的古代石塔,这些建筑在这片土地屹立千年,是极为珍贵的人文景致。开元寺“桑树开白莲”的典故,更让我感触颇深。这个美好的传说,让我切实体会到泉州这座古城沉淀的底蕴与温柔。

泉州既有鲜活热闹的城市风貌,更有厚重深邃的历史文化,双重魅力让人深深着

迷。漫步西街,浓郁的市井烟火气扑面而来,当地市民热情淳朴,独特的古街巷风貌更是泉州独有的城市印记,我很享受沉浸式感受这里风土人情的过程。

泉州不仅有传承千年的历史文脉,还有前沿的体育产业、顶尖的运动科技。古今交融的城市魅力,是我将泉州作为本次中国行首站的主要原因。

泉州体育产业发达,在匹克国际中心体验运动科技后,我对中国体育产业的创新能力有了全新的认知。3D打印球鞋的定制科技十分超前,可根据每个人的脚型精准定制、适配贴合,能够有效保护球员脚踝与膝

盖,降低运动损伤风险。中国运动品牌的创新速度与硬核科技实力,远超我的预期。

作为一名职业篮球运动员,这里浓烈的篮球氛围让我惊喜。我在侨乡体育馆与泉州本地篮球爱好者一对一交流、切磋比拼后,收获良多。现场的每一位年轻球迷都勇敢无畏、敢打敢拼。即便和职业球员存在技术差距,大家依然勇于站上赛场、挑战自我,这份对篮球纯粹热爱尤为珍贵。体育精神从来不止于输赢,而是敢于突破自我、享受运动本身的乐趣,这才是体育运动最核心的意义。

我想对泉州热爱篮球的年轻人说,坚持

训练、坚守热爱,就是最好的成长之路。我也曾是普通的篮球少年,正是日复一日的坚持与训练,才让我一步步站上NBA赛场。只要心怀热爱、踏实努力,每个人都能在球场上绽放属于自己的光芒。

