

“高大衔接”先接哪块

专家认为,应不只知识层面,还要培养独立生活、人际交往、身心健康、稳健理财等能力

高考落幕,告别高压考模式的准大学生们迎来成长过渡期。这个暑假,“高大衔接班”在市场悄然升温,学科知识预习、生活自理、人际交往、心理调适、身心健康等全方位衔接受到家长和学生重视。如何在这个暑假“抢跑”,成为这个假期的热搜话题。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图 (除署名外)

【市场调查】

“高大衔接班”暑期兴起

家有考生的市民吴女士刷到了一个线下3天2晚的“高大衔接营”。“我希望孩子在入学后不会手忙脚乱,对未来升学和职业发展有思考,能够度过快乐充实的大学生活。如果提前报一个衔接班,是不是就能让他提前了解大学的学习节奏、生活模式,做好大学规划呢?”

吴女士介绍,这个“高大衔接营”的价格为1980元,需要到隔壁城市培训。该集训营为期3天,主办方在宣传中强调,课程由名校教授、清华北长以及资深规划师共同授课,课程包括大学生活适应、学业规划、发展路径规划、职业能力培养等。在她看来,这个培训营的内容看起来还算全面,有大学生生活规划,比如保研、考研、留学的分析;也有大学必备技能课,如演讲辩论技巧、AI工具入门、简历撰写等。课程还安排了一对一咨询环节,由规划师根据每位学生的专业方向和个人情况,定制专属的大学规划方案。

“这个暑假可以放松,但不能放纵。”在吴女士看来,在假期保持良好的学习习惯,有利于维持学习状态,避免因长时间松懈而在开学后难以找回节奏。“大学需要更强的自主学习能力,提前适应一下总没坏处。如果完全放空两三个月,等到开学重新进入学习状态可能会比较吃力。”

记者调查发现,目前市面上的“高大衔接班”分为短期集训营、长期系统网课、单科预科班三大类,培训时长有3天2晚沉浸式集训、5天封闭式夏令营等,也有部分机构推出贯穿整个暑假的线上伴学课程。课程则主要分为三大类。第一类是学科基础类,包括高等数学、大学英语、四六级备考、计算机程序设计等课程。第二类是软实力培养类,如“时间管理”“考公与选调”“保研考研规划”“演讲与口才”“社交礼仪”等,瞄准了大学新生在学业规划、人际交往等方面的痛点与焦虑。第三类是技能实操类,主要帮助新生尽快适应大学期间的实际运用需求,如论文写作、PPT制作、自媒体创业等。

同样作为考生家长的市民陈女士对于暑假进行衔接学习有不同看法。“高考虽不是学习生涯的终点,但我还是觉得孩子在这个暑假应该以休息为主。寒窗苦读12年,不能让孩子刚走出高压的考场,又进入紧绷的学习状态。这个假期,我给他安排了旅游,还准备让他去考驾照。”在她看来,知识学习不是只发生在课堂里,在旅途中见识风土人情、面对陌生环境时锻炼出应变能力,同样是大学入学前宝贵的“人生预习”。



在旅途中见识风土人情,同样是宝贵的“人生预习”。泉州是年轻人热门的旅游打卡地。(庄雨群 摄)



培养自主学习能力,才能适应大学生活。

【家长看法】

生活衔接比学科“抢跑”更紧迫

在陈女士看来,锻炼独立生活能力比学科类的衔接更重要。“从小学到高中,孩子的学习一直被放在第一位,他生活上的事几乎都是我们包办了。”陈女士说,过去,孩子的内衣裤、袜子都是她洗的,被子都没叠过,更别提做家务了。

她留意到,身边不少有孩子的家庭都存在类似的情况。“甚至有孩子在刷题、背单词,家长在旁边喂饭,美其名曰‘节省时间’。”陈女士很是担忧孩子的独立生活能力,长期全方位的呵护,让孩子几乎没有动手自理的机会。她担心,孩子独自踏入大学校园,面对住校生活,连叠被洗衣、整理寝室、打理日常起居等基础琐事都无从下手,很难快速适应独立自主的大学生活。

更让陈女士烦恼的是,孩子的独立生活能力还没培养起来,生活作息又乱了。高考结束后,孩子彻底卸下学业压力,没有了日常作息约束,几乎每天深夜两三点才睡,中午十二点以后才起床。

“大学全靠他自律出勤、早八的课没有人会叫他,如果暑假习惯了散漫,开学后很难快速调整状态,到时可能会出现睡过头、缺勤的情况。这不仅影响学业,对身体健康也会有影响。”陈女士担忧地说。

市民李先生则更担心女儿的人际交往能力。“周一到周五,孩子刷题到深夜才休息,上下学全程由我们接送,和同学的交流时间并不多;周末也排满了课程,能和同龄人自由结伴玩耍的时间少之又少。”李先生十分发愁,与自己儿时“呼朋唤友”的成长环境不同,如今的孩子缺少与同龄人交往、磨合的时间。日常听孩子分享校园琐事时,他明显察觉到孩子不懂得换位思考,遇事习惯以自我为中心,缺少包容的意识,担心她步入大学后,难以和来自各地的室友融洽相处。

“高考结束后的暑假,就怕准大学生们不分轻重。”泉州市培元中学教务处副主任、泉州

市骨干教师江小飞表示,结束高考后,部分学生熬夜、沉迷电子产品,长期松懈之下容易丧失自我约束能力,将来难以适应大学自主管理模式。在这个特别的暑假,虽然不用再保持高压学习节奏,但也应做好全方位能力衔接,应有意识地培养自主学习能力、独立生活能力和人际交往能力。

他表示,高中阶段学习环境相对封闭,学习模式相对固定,学习目标相对单一,到了大学,学习变成了自主模式,没有老师天天盯着,也没有家长随时提醒。如果缺乏自主学习能力,很容易在大学初期陷入迷茫。洗衣、整理内务等看似琐碎的日常事务,也是不少大一新生头疼的问题。除了基本的生活自理能力,如何合理支配生活费也是一门需要提前学习的功课。人际交往能力同样是不少准大学生的“短板”。高中阶段,同学多来自同一地区,生活习惯差异不大,但大学室友可能来自天南地北,饮食、作息、沟通方式等不同。如果缺乏基本的沟通和包容能力,宿舍矛盾、社交孤立等问题很容易成为新生适应大学生活的第一道坎。



保持身体健康,才能更好地迎接大学生活。



人际交往能力也是大学的必备技能



不要熬夜、沉迷电子产品,以免难以适应大学自主管理模式。

【专家观点】

“高大衔接班”该不该报?江小飞建议,要“分专业、看情况”。“不同专业对数学、英语等基础学科的要求差异很大,与其盲目报班,不如先了解自己即将就读的专业需要什么样的知识储备,再有针对性地做准备。”

“高大衔接”远不只是知识层面的“抢跑”。江小飞建议,志愿填报后,准大学生们可适当增加“社会课程”和“理财课程”,参加短期实习或打工,树立理性消费观念,磨砺独立生活和人际交往能力。收到录取通知书后,可以安排一场家庭能力可承受的旅行,既能开阔眼界、放松身心,也可以通过规划旅游行程、处理食宿问题等锻炼独立处事、随机应变的综合能力。考生还可以利用暑假提升实用技能,比如考驾照等,同时进行自我探索和未来规划。

除了学习、生活、人际交往等现实难题,准大学生考后的心理适配问题同样不容忽视。丰泽区校外未成年人心理健康辅导站老师、国家三级心理咨询师杨梓榆表示,高考落幕后,不少考生会陷入特殊的心理“空窗期”,出现茫然无措、无事可做的状态。这并非懒惰或心态懈怠,而是典型的“目标消失后的戒断反应”。长期紧绷的备考状态骤然松弛,大脑失去既定目标指引,极易出现短暂的心理适配失衡。

“这段看起来‘空’的日子,其实是心理换挡的黄金期。”杨梓榆建议,考生无需强迫自己将假期填满,可适度接纳松弛状态,留出专属的自由闲暇时间,让身心得到舒缓放松。同时,可借助文字梳

心理适配问题不容忽视

理内心焦虑,将选专业的困惑、对集体生活的担忧等逐一记录,具象化的情绪梳理能够有效消解内心的无序焦虑。此外,可以主动完成一些略带挑战的小事,如独自办理银行卡、手机卡等基础事务,在独立实践中积累成就感,慢慢锤炼抗压韧性与自主心态。

杨梓榆特别提醒家长,孩子考后短暂的慵懒、放空并非懈怠堕落,无需过度焦虑,也不要盲目为孩子安排密集课程与行程,而是应该静心陪伴、耐心倾听,助力孩子平稳度过从高中到大学的衔接。

“健康课”也是准大学生暑期衔接的重要一课。泉州医学高等专科学校附属人民医院康复医学科主治医师黄雯雯表示,高考结束后,部分考生因长时间沉迷手机、电脑,缺乏运动、作息紊乱,导致颈椎劳损、手腕腱鞘炎等问题。此外,长期久坐看电子设备,还可能导导致身体代谢紊乱,为大学生活埋下健康隐患。

“中医讲究阴阳平衡,顺应自然。养成健康的作息方式和合理的饮食习惯,不仅对大学生活有益,对往后的人生也能起到很好的帮助。”黄雯雯建议,准大学生应养成规律作息,坚持23点前入睡,睡前一小时远离短视频、网络游戏,尽量不吃夜宵,不大量饮水,保障高质量睡眠。结合“春夏养阳”的养生

理念,学生可坚持早起,顺应晨间阳气升发规律,利用开展户外活动,学习八段锦、五禽戏、太极拳等传统健身方法,兼顾强身健体与心态调节。同时,避免在空调房里长期久坐,以免遏阻阳气。

在饮食方面,饮食不规律、重口味饮食是青少年多发肠胃病、皮肤问题的主要诱因。黄雯雯建议准大学生遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则,保持三餐定时定量,摒弃不吃早餐、暴饮暴食、长期吃外卖、深夜加餐等坏习惯。日常饮食遵循均衡配比原则,以蔬菜、优质蛋白、粗粮主食合理搭配,严控油、盐、糖摄入,减少奶茶、碳酸饮料、冰饮摄入,每日保持1500毫升至2000毫升温水摄入量,呵护脾胃与内分泌状态。她提醒,暑期是调整身心的黄金时期,准大学生应主动摒弃不良生活习惯,建立健康作息、运动、饮食模式,以良好的身心状态迎接大学生活。

“其实,真正的成长衔接不应等到高考结束才启动,可以把对未来的规划贯穿到整个高中阶段,从高中开始就引导学生思考‘我喜欢什么、适合什么’,持续梳理自身兴趣、适配方向,提前明晰未来专业与发展道路。”江小飞表示。

【部门提示】

避开高频消费领域风险点

“考后经济”全面升温,除了“高大衔接班”,学车考证、毕业旅行、置办大学装备、数码换新等消费项目接踵而至。丰富暑期消费场景的同时,各类消费陷阱也随之增多。近期,全国多地市场监管部门、消费者组织陆续发布高考后专项消费提示,针对衔接培训、驾考、旅游、数码产品、入学用品等高频消费领域梳理风险点,引导考生和家长理性消费、依法维权。

针对热度居高不下的高中升大学衔接培训市场,广大市民要甄别机构资质。目前市面上培训机构良莠不齐,部分无办学资质的小作坊、个人工作室假借“名校师资”“内部渠道”宣传课程,还有机构刻意炒作升学焦虑,夸大培训效果,谎称“报班可保研加分、稳拿奖学金”。官方明确提醒,报名衔接课程前,务必核查机构营业执照、办学许可等相关资质,核实授课老师背景,不要轻信网络宣传和口头承诺。选择课程时结合自身分数、录取专业、个人短板理性挑选,杜绝盲目跟风报名高价全套课程。同时,务必签订正规书面合同,清晰标注课程内容、上课时长、收费标准、退费规则、违约责任等细节,主动索取消费票据,谨慎一次性预付大额学费,警惕机构卷款跑路。

暑期是学车考驾照的黄金时段。考生报名驾校时,首先要查验驾校备案资质、训练场、教练车是否合规,确认教练员是否持证上岗,远离“快速拿证”“花钱包过”“免学时考试”等虚假宣传,警惕“代考包过”“内部指标”等骗局。签订驾培合同时,需明确学费包含项目、练车时长、补考费用、额外服务费等内容,警惕场地费、加时费等“隐形收费”,留存好合同、缴费凭证,遇到不合理收费及时投诉维权。

毕业旅行是不少考生放松身心的选择。参加跟团游时,务必挑选具备营业执照、旅游业务经营许可证的正规旅行社,仔细审阅旅游合同,明确行程路线、交通、住宿、餐饮、自费项目以及退改规则。面对市面上“超低价特惠团”“网红特价游”要保持警惕,这类线路往往暗藏强制购物、临时改行程等问题。如果选择自由行,尽量通过官方平台预订机票、酒店,提前了解目的地安全状况、天气与风俗,购买旅游意外险,不乘坐无资质黑车,保障出行安全。

置办大学入学装备、数码产品是考后消费的重头戏。选购数码产品、生活用品要立足实际需求和家庭预算,不必盲目追求顶配、新款机型。优先选择品牌官方门店、正规电商平台购物,仔细查验产品序列号、保修凭证,警惕低价翻新机、低配冒充高配等乱象,拒绝商家强制捆绑配件、高价延保等不合理消费。采购被褥、收纳用品、洗护用品等生活用品时,优先选择信誉良好的商超与店铺,查看产品质量合格证明,谨慎购买“三无”产品。

此外,部分考生还会接触到医美、健身、课外兴趣培训等消费项目。针对此类消费,应量力而行,不攀比、不冲动消费。一旦遭遇消费纠纷,可保留聊天记录、合同、票据、视频等证据,拨打12315投诉举报。



高考后,电子产品热销。



如果暑假习惯了散漫,开学后很难快速调整状态。