



扫码订阅  
微信公众号

扫码订阅  
《贵州教育报》

GUIZHOU JIAOYUBAO

指导单位:中共贵州省委教育工作委员会 贵州省教育厅 主管主办:贵州日报当代融媒体集团 国内统一连续出版物号:CN 52-0043 邮发代号:65-6 贵州教育报数字报:https://gzjyb.eyesnews.cn/

## 走出舒适圈 在挑战中成长

### 暑期“增值期”，大学生们奋力奔跑

本报记者 干雨 实习生 邹丹颖 陈曦 蔡威 崔欣宇

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、走进乡土实践、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。这不仅是一个暑假的别样打开方式,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”的贵州师范学院学生冉景芳卸下厚重服装时,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。”冉景芳说,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。“在我家教中体验到知识变现的喜悦,更锤炼了沟通能力。”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,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。越来越多的大学毕业生选择“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最初只在电视里见过舞龙,贵阳学院华韵队队长宁德相说,“三下乡”活动将文化种子播撒乡野,乡亲们的情谊反馈让他感受到文化传承的温度与力量。

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

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‘女儿’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替代消遣游戏,将假期变为自我投资的“加油站”,在专注与实践打磨锋芒,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,他主动扎进婚庆、商演与直播的现场,在高强度实践中学会即兴接梗、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,他自律如钟:晨学日语,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。

贵州财经大学的王震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,她在横竖撇捺间打磨专注与耐心,“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大学,这个暑期她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职业规划,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,三份遭拒。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占英瞄准选调生,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,善从平凡处汲取养分。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、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,常在不经意的淬炼时刻,绽放得最为耀眼。

#### 12306学生购票再升级

8月1日起,铁路12306客户端升级学生预约购票服务功能,进一步优化学生售票服务,全力保障学生旅客便捷购票出行。

随着各大院校进入开学季,学生旅客将陆续返校或入学,为更好地服务学生旅客出行,铁路12306在总结以往学生预约购票工作经验的基础上,进一步优化系统功能,于8月1日起继续推出学生预约购票服务,根据《中国国家铁路集团有限公司铁路旅客运输规程》,符合条件的在校学生和即将入学的新生均可通过该服务购票出行,后续这项服务将保持常态化运行,更好地保障学生旅客购票需求。

铁路12306客户端开设“学生预约购票服务”专区,即将入学的新生可在铁路12306完成实名注册并填写学校所在地等学生优惠资质相关信息后,可于8月1日至9月5日在专区中勾选“新生入学”办理预约;在校学生可在铁路12306完成实名注册、通过身份信息核验,完成优惠资质核验且有剩余优惠乘车次数的,可直接在专区办理预约购票。

符合条件的学生旅客可在开车前第20天至第17天提前预约需求,同一账户最多可同时提交3个订单,每个订单可提交1个乘车日期的5个“车次+席别”的组合,可选席别为学生优惠票适用的硬座、硬卧、二等座。在校学生最多可为包含本人在内的9名学生旅客预约,新生最多可为包含本人在内的3名旅客预约,同行旅客身份不限。

学生旅客在铁路12306客户端提交的预约订单,将在开车前第16天5时至7时兑现,系统将兑现情况通过手机短信通知购票人,兑现成功后购票人须在当日23时前支付票款;逾期未支付的,订单自动取消。此外,新生预约订单最多可兑现成功3次。

来源:中国铁路微信、中国经济网

#### 全国青少年阳光体育大会开幕

8月1日,2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在长春市奥林匹克公园体育馆开幕。来自全国34个代表团的2000余名青少年运动员齐聚北国春城。

开幕式现场,众多奥运冠军和教练员、青少年代表倡议全国青少年参与体育锻炼。文艺表演环节,节目不仅展现了大会主办地长春的地域文化特色,还展现了近年来青少年体育发展成果。

本次大会以“淡化名次、奖牌,突出趣味性”为导向,创新体验项目设置。如新增集体操和武术项目;提升田径项目比重,引导学校和俱乐部加强对基础大项的重视。

在田径项目赛场,结合青少年的特点,设置了60米软栏、50米迎面接力、全能小达人等特色项目。“这次我参加了篮球定点投篮、四人武术和田径60米栏的项目,特别期待。今天我起跑有点慢,如果下次还有机会参加,希望能做得更好。”广东运动员黄凯伦说。

开幕式当日上午,在长春烈士陵园内还举行了爱国主义教育。奥运冠军武大靖、周洋、李坚柔、刘晓明、王懿律等运动员以及教练员和青少年代表共同为人民英雄敬献鲜花。

“英雄们用热血与生命铸就丰碑,换来了如今的和平繁荣。我们要铭记历史,弘扬英烈精神。”武大靖说。

此外,本届青少年阳光体育大会将充分发挥“体育+”的综合效应,积极落实体育赛事“三进”要求。部分体验项目将安排在商场、景区、体育公园等深受青少年喜爱且人流量较大的场所举办,让广大青少年和市民在家门口就能感受到浓厚的运动氛围。

来源:新华网

## 97支战队PK直播“带货”

### 全国大学生“三创赛”总决赛在威宁落幕

本报记者 侯帮虎 任伟 特约通讯员 王近松

8月1日至3日,由教育部高校电子商务类专业教学指导委员会指导,第十五届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛竞赛组织委员会主办,贵州财经大学、贵州工贸职业学院共同承办的第十五届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛直播电商实战赛全国总决赛在贵州工贸职业学院圆满落幕。

来自全国28个省、区、市的82所高校、97支精英团队、700余名师生齐聚威宁自治县,在电商直播实战赛的实践舞台上,以创新脚本设计推动农产品溢价,以流量裂变推动区域品牌破圈,以实战技能磨炼推动乡村人才振兴,让镜头成为连接田野与市场的超级桥梁!

电子商务作为数字经济最为活跃、最具变革力量的前沿阵地,早已突破单纯商品买卖的藩篱,深刻重塑着生产、流通、消费的脉络,成为驱动经济转型升级、赋能乡村全面振兴的关键引擎。“三创赛”不仅是一场竞赛,更是高等教育实践教学改革的“试验田”。

“三创赛”迄今已经举办15届,“三创赛”竞赛组委会、教育部电子商务专业教指委副主任、西安交通大学教授李琪表示,从首届1500支团队跃升至今年23万支,“三创赛”位居2024年全国高校学科竞赛“创新创业类”前

三,大赛持续深化“六维价值”——促教学、强实践、育创新、塑人才、稳就业、链产业。他表示,赛事的社会影响力和育人效应正不断增强,组委会将继续完善机制、拓展平台,积极推进赛事体系的国际化发展,赋能更多青年才俊走向更广阔的创新舞台。

通过封闭式分组赛与路演展示展开激烈角逐,本次“三创赛”直播电商实战赛全国总决赛共产生特等奖10项、一等奖30项、二等奖57项。其中,西安工程大学团队凭借出色的项目表现荣获特等奖第一名。

直播电商实战赛以农产品上行、品牌孵化等真实项目为主体,推动学子在镜头前锤炼、用户洞察与供应链整合能力,打通“高校育才-企业用才-产业兴才”的融合通道。

大赛不仅检验流量转化、场景创新、危机应对等直播时代核心素养,更以“赛场即战场”的实践,为电商教育革新按下加速键。

“经历了好几轮的比赛,督促我们在直播带货方面做了很多实践,我们的项目在这一过程中逐渐变得更加成熟和市场化。”来自湖北赛区中南财经政法大学学生庞一鸣团队的团队带着“宿舍补货站——Z世代大学生刚需品直播严选计划”冲入决赛。该项目以



大学生比赛现场。

在校大学生为主要消费群体,直播售卖农产品以及学生日常用品。该项目最后斩获二等奖。

闭幕式现场,与会领导和嘉宾为获奖团队颁发证书与奖杯,对参赛选手在实践能力、创新思维和团队协作等方面的综合素质给予高度肯定。

贵州工贸职业学院理事长黄冠迪表示,“三创赛”作为教育部重点支持的学科竞赛,其“创新、创意、创业”的核心宗旨,与我校电商专业培养高素质电商人才的育人理念高度契合。“三创赛”是锤炼核心能力试金石,是驱动教学改革催化剂,学校将以

此次大赛为契机,继续坚守服务地方绿色食品产业和电子商务产业的初心使命,不断深化内涵建设,提升人才培养质量,强化政、校、行、企协同,为区域经济社会高质量发展输送更多高素质电商英才,贡献更强劲的电商智慧与力量。

#### 导读

自然奇观+原创IP  
双“黄”碰撞 漂流新体验

02 聚焦

当一天“小金丝猴”  
完成丛林挑战!

03 综合