

# 暑假里，高校青年的中场自觉

■本报记者 刘雅倩

这个暑假，不少“00后”选择主动走向社会。他们重视知识更新和视野拓展，强调以丰富的体验来获得个人价值的多元提升——有人选择打工实习，提前为进入职场“攒经验”；有人去夜市摆摊，开启创业生涯“初体验”；有人在社区当义工、做公益，解锁新的社交技能；还有人尝试送外卖、干跑腿，挣第一笔生活费……

这些让年轻人乐于投身或认为有价值、有意义的事，能产生内在驱动力，促使他们在“中场休息”时勇敢离开舒适区，努力寻找自我安置的场所，在抛却安逸的过程中，感受前所未有的自由和充满可能性的人生。

## 深读丽水

### 丰富人生阅历

每年从高考、大学生毕业到中小学开学季，年轻人的未来都是全社会的关注点。在丽水，越来越多年轻人通过暑假的“新过法”来回应这种关注。

今年暑假，“05”后大学生陈子扬转型夜市“摊主”，赚取人生的“第一桶金”。

夜幕降临，位于丽水学院门口的夜市灯火通明，空气中弥漫着诱人的香气与蒸腾的热气。在烟火气十足的夜市里，有一处别具一格的摊位格外引人注目。这是一家售卖手工珠串的小摊，一张小桌上铺着精致的桌布，上面摆满了各式手串，色彩斑斓。

摊主是在绍兴读大学的水青年陈子扬。这个性格腼腆的19岁姑娘，平时经常做些发簪、手串等小饰品，“最近手串很受年轻人青睐，正好我擅长，就想摆摊试试水。”

“这是琉璃手串，颜色清新淡雅，适合个性洒脱的人。”“这是菩提手串，价格更贵一些，但能越盘越亮。”“这是专为孩子设计的卡通手串，添加了可爱的动物元素。”陈子扬如数家珍地向记者介绍自己设计制作的作品。来她的摊位选购的多为年轻女性和孩子，她还专门拍摄了视频，在新媒体平台分享自己的创作过程、展示新品，并提供个性化定制服务。

谈及“创业”经历，陈子扬坦言并非一帆风顺，“得根据日常流量、销售量筛选出最合适摆摊的场所，是一个不断试错的过程。”“战绩”最佳的一天，她卖出了10多条手串，收入100多元。

在夏夜摆摊是件很辛苦的事，但陈子扬不以为意，“摆摊是性价比很高的创业尝试，既能锻炼自己，又不需要高成本。而且我做着自己喜欢的事，还能从中收获大家对我作品的认可和建设，进而不断改进设计思路。”

参加暑期社会实践是大学生涯的一堂“必修课”，不少大学生选择用服务回馈社会，刘欣雨也不例外。

作为浙江科技大学摄影专业的一名大二学生，今年暑假，刘欣雨通过“浙里办”报名来到莲都区岩泉街道朝阳社区，成为一名实习“社工”。

“此前我在潮玩店和饰品店打过工，但相比之下，还是觉得做社工更有意义。”刘欣雨说，起初她只是协助社区工作人员组织策划党员活动、青少年讲座，随着时间的推移，她不仅深度参与了各类活动的执行，更肩负起宣传推广的重任。“我负责用相机捕捉每一个精彩瞬间，活动结束后，再将这场精彩的活动转化为文字，撰写成稿件。”

在社区实习时，最让刘欣雨印象深刻的是慰问辖区内的退休老党员，“其中一位党员爷爷虽然年事已

高、行动不便，但每次社区党员活动他都风雨无阻，这种为民服务的精神让我深感敬佩。”

“虽然社会实践的时间不长，但是能在这段时间里提前体验职场，对我来说是一种历练和成长。”刘欣雨说，社会实践活动不仅增强了她合理运用专业知识解决实际问题的能力，也让她从中学会与人沟通，学会关爱他人。

### 锻炼工作能力

对于徐灵毅来说，暑假不仅是休息和放松的时光，更是提升专业能力的宝贵时机。

徐灵毅是浙江广厦大学社会体育专业的学生，今年暑假，他选择前往青田一所教育培训机构担任体育老师。他告诉记者，兼职的出发点是能够更好地融入社会，同时为毕业后的求职做准备。

“作为一名体育老师，我的主要工作是根据孩子们平时的运动表现和性格特征，为他们制定专属体能训练课程，并通过循序渐进的锻炼，让孩子们爱上运动。”徐灵毅说，因为来上课的大多是5岁至8岁的小学员，他会更注重培养孩子对体育运动的兴趣。

“平时一直作为学生学习体育，这次换了身份，从老师的视角出发指导小朋友，让我收获了新的思路 and 想法。”徐灵毅的每日工作时长超过7小时，一周有6节团体课、4节私教课。虽然忙，但他感到收获满满，“刚开始上课的时候，我根本不知道该怎么与孩子交流，现在已经能得心应手地开课，交流沟通、融入社会的能力在这个过程中都得到了实实在在的提提高。”

而对于朱鸿宇而言，兼职成为一名外卖骑手，不仅能“挣到零花钱”，更能“攒到社会经验”，是暑假的最佳选择。

“您有一张外卖派单，请尽快送达……”上午11时，“叮咚叮咚”的提示音在手机上响起。穿着工作服的朱鸿宇戴上防晒口罩、安全帽、手套，“全副武装”地骑上电动车穿梭在丽水的大街小巷，将一份份餐食及时送到顾客手中。

朱鸿宇是宁波大学科学技术学院建筑专业的学生，每年寒暑假都会兼职外卖骑手。“我尝试过不少兼职工作，当过保安、保洁员，也做过销售、搬运工，相比之下，我更喜欢送外卖，因为能接触到更多人，还可以比较自由地安排时间。”朱鸿宇告诉记者，作为土生土长的莲都人，他对城市里的每一条街道都了如指掌，上手速度比大多数外卖新手更快，“我非常擅长规划线路，别人需要一两个星期才能适应，我干几天就熟悉了，送餐也不需要一直盯着导航。”

从事外卖行业有苦有乐，朱鸿宇也遇到了不少暖心事：雨中的小费打赏、酷暑中的冰饮馈赠，这些点滴善意温暖了他的心。

朱鸿宇现在跑的是夜班，一天工作七八个小时，日均能跑六七十单，月收入超过一万元，“打工挣的钱足够支付大学的生活费和一部分学费，我觉得特别自豪。”

“兼职久了，认识的人多了，我的脾气性格也更稳

定了，懂得如何与陌生人沟通，对生活和学习也更有规划。”兼职经历带给朱鸿宇的不仅有物质上的收获，更有精神上的成长，他计划在开学前来一场说走就走的旅行，“出一趟国，用自己挣的钱。”

### 调整职业规划

对于即将毕业的大学生来说，根据自身的职业规划在暑假“充电”，是步入职场前的不二之选。

温州医科大学临床医学专业学生刘雯雯便是其中的一员。今年大四的她选择在暑假进入医院实习，为未来成为一名医生做准备，“这和我选择的专业临床医学有关，成为一名医生不仅需要学习专业的医学知识，更需要临床的经验积累。”

在医院里，刘雯雯仔细观察带教医生的诊断过程，用心倾听他们对病情的分析，认真记录每一个病例的特点和治疗方法。

“刚接触临床工作时，对一切都不熟悉。现在我学会了如何问诊、规范地书写病历、记录病情。”刘雯雯告诉记者，医学是一个专业壁垒相对较高的学科，也是一个实践性很强的学科，必须走进医院才能真正了解工作环境，将书本的专业知识运用于实践。

从医学的理论知识走向实践，刘雯雯遇到了不少困难，“最简单的就是和患者在交流上会存在障碍，我也尝试改变方式方法，以最有效的方式进行沟通。”

在医院实习的同时，她还在同步准备研究生考试。经医院的前辈指点，她意识到本科生在医学领域的知识储备还不够，在就业市场上也缺乏优势，于是决定通过考研提升竞争力。

同样在暑假选择实习的李欣彤，则更关注在岗位上收获成长，为日后走上社会增加多元化的履历。

学习环境设计专业的李欣彤在这个暑期进入了媒体单位实习，“我更看重专业和岗位的适配性。相关专业实习不仅能让我们提前了解行业情况，还能在未来的求职中提供强有力的背书。”李欣彤此前曾在设计公司、园艺公司实习，加入传媒行业还是第一次，“虽然没有从事过相关的工作，不过很多技能都是相通的。”

选题策划、出镜拍摄、后期剪辑、撰写新闻稿……新媒体的岗位对李欣彤而言充满挑战，“第一次拍摄，我从编写脚本、化妆出镜、拍摄剪辑，到最后的稿件成型都参与其中，经历了一件新闻作品从构思到诞生的全流程。”

在李欣彤看来，一段有价值的实习经历对大学生职业素养的提升、职业路径的探寻都非常有意义，对于未来的职业选择，她坦言还不确定，“我想尝试更多岗位，在实践中寻找职业与自身兴趣的契合点。”

暑期实习悄然接近尾声，“乘风破浪”的大学生在实践的海洋里不断探索与成长，收获的不仅是专业技能的提升，更有面对未来无限可能的勇气与信心。

本期策划主题

进击的新青年

深度报道

