

暑假大学生喜欢干什么？

过半受访者表示“爆改自我”

“春风又绿江南岸，明月何时照我还？”“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”早在年初，就读于福州大学至诚学院的陈婷婷就暗下决心，大学的第一个暑假去一次南京和苏州。在陈婷婷的眼中，这两座城市太多次出现在课本之中，其间的历史文化和精神品格仿佛召唤着她“必须来亲身感受一番”。

她和朋友一拍即合，决定一结束期末考试就开启这场“期待已久的旅行”。查询攻略和景点介绍、比较不同的酒店和餐厅，陈婷婷和朋友翻阅了大量社交媒体上的测评，做足准备让这次旅行不留遗憾。

学习新技能、制定读书清单、健身旅游、陪伴家人……近期，中国青年报·中青校媒就暑期规划的话题面向大学生发起问卷调查，共回收有效问卷3430份。调查结果显示，面对长达两个月的暑假，93.1%的受访大学生制定了具体的暑假规划。52.5%的受访大学生将社会实践纳入暑假规划，41.4%的受访大学生计划参加技能学习和培训，提高专业能力，37.5%的受访大学生准备将时间留给家人。

“宅不住”：受访大学生暑假生活计划满满

“我自身英语水平较为薄弱，假期就要投入更多的时间去弥补”，这次暑假是余铭阳第一个在学校度过的长假，他结合自身学习情况和能力进行评估，再针对性地安排每天的学习任务。“很多考研人都会选择暑假留校备考，相较于家里，学习氛围更加浓厚，不容易滋生惰性。”余铭阳说。

来自四川大学锦江学院的罗雪玲计划在这个暑假前往新疆体验一次8天7晚的深度游。热爱旅游的她在平常的节假日中也会经常计划出游，北京、长沙等热门旅游城市都有她的足迹。

“现在来看，第一步就是冲刺夏令营。”来自武汉大学广播电视学专业的贾新阳马上面临升入大四的这个关键暑假，她向武汉大学以及中国传媒大学投递了夏令营申请，准备保研的种种事项占据了假期的大部分时间。

相比于周六日的短途旅行，陈婷婷更喜欢利用暑假享受一场慢节奏的体验，“暑假人流量不像小长假那么集中，也有充足的时间好好感受一座城市的氛围”。这场计划7天的旅行中，陈婷婷并没有安排密集的行程和打卡点，而是留足时间换上汉服在苏州园林拍照，在夜晚的街头 City walk，探索鲜为人知的地道美食。

参观侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆是陈婷婷最期待的行程之一。“这段历史我们从小到大一直在学，我也非常感兴趣，有着特殊的历史意义。”陈婷婷说。

虽然是暑假，北京航空航天大学电子信息工程学院的张栩豪并不感到轻松。今年8月，他将前往杭州与同学们一起实习。“本科期间所学的



资料图片

基础知识体系非常庞大，跟实践之间也有一定的隔阂和距离。”张栩豪本科期间接触实习的机会很少，他十分期待研究所的实习生活。

张栩豪认为，每年暑假都应该对下学期的重点课程做好预习，从而减轻下个学期的压力。同时，许多专业竞赛都集中在寒暑假期间，这些竞赛对于提升学分和个人能力也有着重要的作用。“对于我们来说，有了明确的目标，参与具体的项目让我们在暑假更有冲劲儿。”

调查显示，82.2%的受访大学生会根据自身发展路径制定暑假规划，45.2%的受访大学生想利用暑假时间换一种不同的生活方式和体验，参考他人经验、让自己跟上大多数人(26.1%)，服从家中或老师的安排(13.9%)也是部分受访大学生的选择。

“敢尝试”：60天打开暑假生活的“无限可能”

学习网络与新媒体专业的陈婷婷，决定给这次旅行来点不一样——拍摄一支旅行Vlog。准备旅游攻略的同时，她也收藏了不少视频拍摄的教学视频。“我希望这次旅行也是检验我一年学习成果的机会，运用相对专业的视频拍摄和剪辑技巧，把旅行中的经历和感受分享给更多人。”

旅行结束后，陈婷婷也并不打算宅在家。投实习简历、自学视频制作软件、制定健身计划……每一项计划背后都是她的一个个小目标，“暑假能够自由支配的时间更加充足，虽然现在刚刚大一，我也想尽早积累专业知识和技能，尝试和了解自己喜欢的究竟是什么”。

北京科技大学外国语学院冯璇觉得，大学期间的暑假要尽可能多地享受不一样的时光，多出去走走。即将升入大四的她已成功拿到外语专业等级证书和日语教师资格证，现在也利用课余时间在北京找了一个物联网岗位的实习。“在我的规划里，各种考试在学校中就可以准备完成，假期里我就想更多地出门去看一看外面

的世界，开阔一下眼界。”冯璇说。

“我要在学业成绩方面完成‘爆改’！”这个暑假是余铭阳全身心投入考研学习的新起点，不仅要扎实掌握知识，还要调整好学习状态迎接下学期的冲刺。“因为我是体育特长生，恰好这学期的比赛任务和学业任务都比较繁重，所以学习进度一直很慢。而暑假我只有备战考研这一个任务，我也想‘改头换面’，静下心来，心无旁骛地学习。”对于这次的暑假学习计划，余铭阳充满信心。

去年暑假，冯璇在回家之前去了一趟北戴河，鼓起勇气完成了人生第一次砍价。冯璇提前在网上做好了攻略，计划买点手链项链带回家，却发现当地的珍珠溢价严重。冯璇说：“我也学着人家的样子对半砍，买到手时觉得自己赚了，也是学到了一种生活的技巧。”

“我和朋友当时还租了一辆电动车，一路骑到了秦皇小巷，去小吃街吃了东西，又沿着海边散步、拍照、听音乐。回酒店的时候下起了雨，我们淋着小雨、唱着歌骑车回去，那种感觉很好。”冯璇说。

针对这次新疆之旅，罗雪玲也搜集了很多攻略信息。考虑到暑假旅游市场火爆、旺季旅游消费相对较高，她计划在出发前先做10天的家教工作来为新疆之旅准备经费。对于罗雪玲来说，旅游是一种很好的“充电”方式。“旅途中，我处于一种很放松的状态。行程结束之后，我的身心都处于一个非常亢奋的状态，这种状态会让我的学习和生活充满激情”。

今年暑假，冯璇计划去日本旅行，“我是学日语的，如果能到国外去看一看，能让我更熟悉当地的风土人情和社会文化”。

“找搭子”：超八成受访大学生期待朋辈间相互监督

上午听网课、下午做练习题、晚上整理复盘……就读于福建师范大学的杨驰已经将未来两个月的复习节奏安排得明明白白，这个暑假他决

定留在学校准备公务员考试。杨驰发现，身边很多同学都会留校准备考研或者考公。“学校的学习氛围更浓，宿舍、图书馆和食堂三点一线的生活让我更容易沉下心来学习。”杨驰说。

调查显示，在已经制定计划的大学生中，认为计划完全可以实现的占到了14.9%，67.6%的受访大学生认为大部分暑假计划可以实现。此外，自控能力不够强、容易受到外部环境的影响(72.6%)，生活作息不够规律(58.6%)，学习方法不够得当效率不高(36.2%)，缺乏学习实践的渠道和机会(30.8%)都是影响受访大学生计划实现的因素。

杨驰留校备考并不孤单，图书馆和食堂照常开放，他还和朋友组成“考公搭子”，定期交流备考心得，共享学习资料，彼此鼓励之下，二人学习的动力也会更强。“暑假是一段难得的备考时间，能够安排时间集中突破复杂的知识点”，为了避免拖延的问题，他每周都给自己安排“周测”，通过测试成绩来掌握学习效果，适时调整学习方法和进度。

贾新阳自认并不是一个自制力特别强的人，在暑假里独自备考，这对他来说是一个考验。“尤其是刷刷、刷短视频，只要开了个头，生活状态就是经常熬夜到凌晨。”于是，她也在考虑假期里是否要给自己找一个“学习搭子”，大家相互监督、彼此激励、共享信息，这样也能有更多的动力。

调查发现，65%的受访大学生希望获得来自同学朋友的监督建议，62.3%的受访大学生希望获得来自父母家人的督促，专业老师(45.8%)和云端网友(14.3%)也是有望帮助大学生完成“暑假自我爆改计划”的重要力量。

罗雪玲觉得，在一段旅程之中同伴是必不可少的。“我属于情感比较丰富的女生，需要‘旅游搭子’来提供情绪价值，如果没有朋友和我一起分享旅途中的美食美景，我会觉得很孤独。”罗雪玲直言，朋友们都有各自的生活安排，时间常常难以调和统一，因此她也经常在社交平台中寻找“旅游搭子”。

“找‘搭子’的体验还是很不错的。去长沙旅游的时候我结识了一位姐姐，她给我分享了很多为人处世的道理、传授了很多工作经验。旅程中形形色色的人与事既丰富了旅游体验，也让我增加了阅历。”对于即将到来的新疆之旅，罗雪玲也已找到了3位同行的“搭子”。万事俱备，她对这次的旅程充满了期待。

“21天足以培养新的习惯，无论是参与社会实践、专业比赛还是培养一项新技能，只要坚持下来，暑假足够让自己朝着更好的方向发生改变，等到开学时，一切又是新的样子。”杨驰也觉得备考公务员并非人生的唯一路径，“打开暑假的方式各有不同，只有多去尝试，才能定位适合自己的人生时刻”。

来源：中国青年报