

我的寒假这么过

在支教中改变自己

■ 蓝岑丹
广西南宁 本科生

蓝岑丹（右）

正值寒假，我和广西大学支教团的同学们把课堂搬到了百色市那坡县德合村。村里的活动室热闹起来：孩子们围坐在木桌旁，好奇地打量桌上的彩线和布料。我从一个小小的“绣球”讲起，讲它在广西各民族生活中的寓意。孩子们一针一线地缝着，把民俗传统和民族团结装进手里的绣球。

这一刻，也让我回顾起自己过半的保研支教生活。

我是广西大学公共管理学院的学生，初到那坡县民族初级中学时，作为初二的历史老师，一口气带了4个班。第一次站上讲台，我很快就感到“水土不服”。学生的历史基础薄弱，我在讲台上激情飞扬，台下孩子们的回应并不积极。

思索再三，我决定换种方式让历史与他们“见面”。我开始在课堂上引入影视作品，把影像当作一扇门，再把历史知识一点点带进去。一次播放战争题材影片时，教室异常安静，我注意到有学生低头偷偷抹泪。我忽然明白：历史课堂不是简单复述年份和事件。

支教不仅改变了课堂，也改变了我自己。之前我是个急性子。有一次，我临时接手全校最“让老师头疼”的班级，当了一周代理班主任，没少在课堂上“红脸”。深入了解后发现，全班50人里，30多人是留守儿童，他们有时在用吵闹和叛逆吸引注意。于是我开始主动倾听孩子们的心声，当我选择理解而不是责备，课堂的气氛也渐渐变得融洽了。

支教之余，我跟着下乡调研、走村入户。我在那坡县达腊村的彝族自然博物馆里学习民族团结故事，也在和当地干部的交流中了解基层一线情况，未来的研究方向也逐渐清晰。

支教生涯，收获的远不止一段经历。我学会了放慢脚步，学会了倾听。我将把支教的所学所得运用到研究生的课题里，为当地发展贡献一份力量。

（本报记者 李维俊采访整理）

融合学习、实践与成长

■ 魏紫君
河北保定 小学生

魏紫君

我在河北保定师范附属学校读六年级，期待已久的寒假终于到来！

这个假期，我特意制定了一份融合学习、实践与成长的计划——既有书桌前的静心沉淀，也有户外的鲜活体验，还有与家人共处的温馨时光。

学习方面，我准备阅读学校推荐的经典书目。《鲁滨逊漂流记》中那份不屈的勇气，《童年》里苦难与成长交织的岁月，都等待我去发掘。我一直坚持做阅读笔记，打算将书中那些打动人心的词句、引人深思的段落一一摘录。这些不仅将丰富我的表达，更能在写作时让内容更加充实生动。此外，我也会安排时间进行数学口算、语文阅读练习和英语单词记忆，通过巩固旧知、学习新知，为下一学期的学业打好基础。我相信“一分耕耘、一分收获”，在寒假好好提升自己。

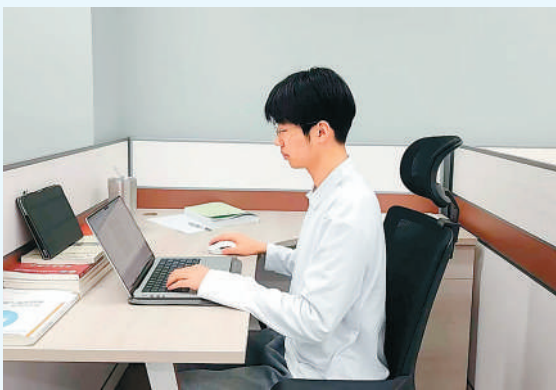
实践环节是寒假中最令人期待的部分。春节前，我们全家计划前往厦门，那里有碧海蓝天，更有我一直想去的厦门大学。从小我就向往这座学府，想亲自走进校园，看看红瓦绿树。旅行中，我会带上手账本，认真记录沿途风景、闽南年俗与特色美食，作为给自己准备的新年小礼物。

体育运动也必不可少！寒假期间，我和父母会一起去滑雪，在雪场上尽情飞驰，既体验冰雪运动的快乐，也锻炼身体、磨砺意志。平时在家，我也会主动分担家务，饭后洗碗、打扫房间、整理书桌，把自己的小天地整理得干干净净。这些劳动不仅可以减轻父母负担，也能让我学会基本的生活技能。

这个冬天，我将在阅读中积累知识，在行走中收获经历，在陪伴中感受温暖，在劳动中学会担当。相信遵循这份计划，我能度过一个充实而有意义的假期，遇见更优秀的自己。

（张腾扬、冯卿采访整理）

养成良好职业习惯

■ 吕冰
安徽阜阳 专科生

吕冰

我是阜阳职业技术学院信息安全技术应用专业的大三学生，这个寒假围绕竞赛与实习展开。我一直有一个信念：即使在专科院校学技术，只要肯钻研、敢实践，一样会有好出路。

寒假伊始，我便带着学弟学妹一头扎进安徽省职业技能大赛的备战中。我们选择的是国产化技术应用赛道，这不仅需要扎实的理论功底，更要熟练的实操能力。每天清晨，我们准时到达实验室，对着电脑屏幕反复演练相关技能，整理过往项目资料，查数据、写方案，就连演讲展示环节都反复打磨。有好几次，老师陪着我们排练到深夜，耐心指导，优化细节。虽然训练强度大，但目睹团队在一点一滴地进步，一切辛苦都值得。

竞赛当天，内心紧张，但长期积累让我们从容应对，最终顺利完成比赛，拿到了不错的成绩。这次经历，不仅提升了专业技能，更让我增强了团队协作与高效解决问题的能力。

竞赛刚结束，我马不停蹄投入到学校孵化的创业公司实习中。在这里，我跟着学长参与了多个真实的技术服务项目，从去现场进行漏洞扫描，到为企业开展渗透测试，课堂上的知识有了用武之地。我还积攒了书本以外的实践经验，养成了良好的职业习惯。此外，我利用空闲时间参加了省、市举办的相关活动，在一次次实战中弥补技能盲点。

这个寒假，忙碌充实。回想大一刚入学时，我对网络安全一无所知，如今能独立完成项目、带队参加比赛，这离不开学校搭建的优质平台和特色培养体系。

我们专业的学习内容虽杂，涉及网络、数据库、编程语言、密码学等诸多领域，但这份与国家安全、信息设施稳定相关的责任感，让我愈发热爱这份事业。未来，我将继续精进本领、考取专业证书、跟随学科前沿，用青春守护网络安全。

（本报记者 李俊杰采访整理）

不怕输，努力向前

■ 李希尧
陕西西安 小学生

李希尧

盼了许久的寒假终于来了！这个假期对我来说意义非凡，因为我将迎来人生首场乒乓球比赛——陕西省青少年俱乐部联赛。一想到这儿，我心里兴奋又紧张。

我练乒乓球一年多了，还记得刚开始妈妈送我去训练时，我打心底里抗拒，觉得枯燥又辛苦，教练的严格要求也让我有些害怕。但功夫不负有心人，一次次挥拍、一遍遍跑位、一回回对拉，我的球技与日俱增，也逐渐爱上了乒乓球这项运动，而此前经历的一场小挫折，更让我明白了这项运动的意义。

曾有一次队内比赛，我输给了一位只学了半年的队友。就连基本功，她都比我扎实。比赛结束后，我一人坐在场馆的角落，委屈又难过。真想不通，自己练了这么久，却赢不了练球时间更短的队友。看到妈妈走来，我红了眼眶，把内心的不解和失落都说了出来。妈妈温柔地安慰我说，乒乓球从不是只追求胜利的运动，让我练球，是希望锻炼坚强的意志，学会不怕输、努力向前的拼搏精神。她还说，今天输给谁不代表永远赢不了，未来还有很长的路，只要坚持下去，终会战胜强大的对手，更能战胜曾经的自己。

妈妈的话点醒了我。从那儿以后的每次训练，我更沉下心，发球、接球、步伐，一遍又一遍地练。这个寒假，我的生活还将被比赛填满，每天按时去球馆跟着教练训练，和队友实战，全力以赴迎接期待已久的比赛。

乒乓球早已成为我生活里不可或缺的一部分。每次看到中国选手在国际赛场摘金夺银，我也向往有朝一日能像他们一样站上领奖台，为国争光。我希望能比赛中积累经验、突破自己，也盼着以后的每个假期，都能踏上赛场，在乒乓球的世界里一路向前，勇敢追梦，超越自己。

（本报记者 贾丰丰采访整理）

感受文脉流淌

■ 赵骥
河南开封 博士后

赵骥 本报记者 张文豪摄

今年寒假，是我从山东大学文学院毕业来到河南开封、作为河南大学博士后的首个假期。从小爱读《水浒传》《杨家将》等历史演义小说的我，如今从事起了宋代文学研究。而与此座古都相遇，仿佛是一场注定的故人重逢。

河南大学明伦校区东北隅，矗立着一座近千年的“铁塔”——它建于北宋中期，通身琉璃砖，在冬日晴空下如哲人般沉思。校园漫步看到古塔，我不禁会想：欧阳修、王安石、苏轼等先贤，是否也曾如我一般，在忙碌间隙抬头望见它？

这几日，我穿行于古都街巷，找寻那些依然温热的历史遗存。在开封市博物馆，我看到了曾立于开封府衙的《开封府题名记》碑，包拯的名字因历代百姓敬仰而摩挲至模糊；在原址修建的大梁门下，耳畔似有商贾驼铃与市井喧嚣交织——

唐时汴州城的恢弘、北宋东京城的繁华，都层层叠叠在这片土地之下……开封城墙、天波杨府、桥樵遗址，都成了我的打卡地。对我而言，开封的珍贵，不仅在于它是“宋史”的现场，更在于它是“宋韵”的活态传承。我打算去清明上河园走走，上虹桥、坐游船、逛勾栏，循着张择端的笔触步入那幅流动的千年画卷。我想去万岁山武侠城看看，在实景演出中感受江湖豪情，在与NPC互动中体验古今趣味。这些年来，开封围绕宋文化发展文旅产业，让厚重的历史走进现实，变得可亲可感，成为不少人心中“一朝步入画卷，一日梦回千年”的必访城市。

作为一名研究宋代文学的青年学人，能在开封度过一段学业与生活交织的时光，感受文脉的流淌，实为幸事。

（本报记者 张文豪采访整理）

『投』进更远的篮筐

■ 韩钰茜
江苏南京 研究生

韩钰茜（左）

南京林业大学新庄校区的新体育馆，清脆的运球声从清晨就回荡起来。来自新庄、白马、淮安“一校三区”的女篮队员们在场地上奔跑、传球、投篮，汗水浸透了训练服。

我是南京林业大学汽车与交通工程学院的研究生，加入学校女子篮球队5年。对很多同学来说，寒假意味着放松、休息，而对我而言，这是一次提升自己的机会。作为校女子篮球队队长，我选择留校集训，用行动迎接下一阶段的挑战。

整个寒假期间，我将和队友们在学校集训约3周。节奏快、强度大，基本一天两训、日均5小时。上午以体能和基本功训练为主，下午则围绕战术展开针对性演练。每名队员都保持高度的专注与投入，因为我们清楚，这是为未来比赛打基础、找状态的关键阶段。

去年底，我们在第28届中国大学生篮球联赛（CUBAL）二级联赛江苏基层赛中，获得女子组冠军。这份成绩既是肯定，更是激励。正因为如此，这个寒假格外重要。带着更明确的目标投入训练，我们希望在已有成绩的基础上，向更高水平迈进。

当前，我们正积极备战即将到来的CUBAL东南赛区比赛以及江苏省第二十一届运动会决赛。作为队长，我除了完成好自己的训练任务，还需要关注队友状态，协助教练做好沟通和衔接工作。在高强度训练下，保持团队凝聚力尤为重要。无论是训练中的相互鼓励，还是训练后的简单交流，都让我更加深刻地体会到团队精神。集训虽辛苦，但在这样的坚持中，我坚定了对篮球的热爱。

这个寒假，没有远行的风景，却有篮球从手中投出时那道坚定的弧线，“唰”地一声入网的欣喜。每一个这样的瞬间，都不只是在命中眼前的篮筐，更像是在把篮球，朝着更远的篮筐投去——东南赛区的赛场。

（本报记者 白光迪采访整理）

本版照片除署名外，均为受访者供图