



◇ 毕业季

找到属于自己的生活节奏

□ 人文学院 历史211班 徐倩宇



毕业季的脚步渐近,毕业生们面临着考研、考公、工作实习等一系列挑战。有三名大四学生分享了他们独特的故事。他们并非传统意义上的佼佼者,却在生活中找到了适合自己的节奏,以独特的方式应对着人生的这一重要转折,书写着属于自己的精彩篇章。

在图书馆的静谧角落里,林同学正在她的计划安排下安静学习。她的桌面干净整洁,学习资料井然有序,每日任务清晰列于一旁,仿佛是在知识海洋里航行的罗盘。曾几何时,林同学在学习、生活的多重压力下苦苦挣扎。焦虑、烦恼充斥着她的生活。通过严格的计划和时间管理,她像一位勇敢的船长,重新找回了对生活的掌控之舵。她果断取消了不必要的活动,精简了每日的任务,坚持完成一项再开启下一项的行事准则,逐渐形成了自己独特的作息模式。这种秩序化的生活不仅让她找到了稳定的锚点,更赋予了她专注于专业领域的坚定与从容,让她不再被外界的喧嚣与标准所左右,按照自己的节奏稳步前行。

校园的另一隅,吴同学与她的“减压小组”正绽放着别样的温暖光芒。这个由不同专业学生组成的小团体,最初只是拼单伙伴,却在不经意间搭建起了一座彼此间的情感桥梁。在这里,他们默契地避开成绩与工作等敏感话题,转而分享生活中的小确幸——那可能是傍晚时分一抹绚丽多彩的晚霞,也可能是朋友即兴创作的一首小诗。每一个细微的美好都被无限放大,成为治愈心灵的良药。通过建立一个安全的分享空间,个体的压力在群体的温暖中悄然融化。成员们会定期进行分享、交流。交谈中,大家暂时放下手中的电子设备,远离身边的焦虑与压力,回归到最纯粹、最温暖的面对面交流中去,深刻感受那份来自群体的温度与支持,让心灵在喧嚣的世界中找到一片宁静的港湾。

郭同学则用她的爱好画画为自己绘制了一片宁静的心灵花园。曾经的失眠与焦虑在她的画笔与纸面轻柔摩擦的沙沙声中渐渐消散于无形。她每天特意预留出一段儿属于自己的时间,在这段儿时间里,她与社交媒体保持距离,不处理琐碎事务,而是全身心地沉浸在画画、看书的爱好之中。这种留白不仅为她提供了消化情绪、整理思绪的宝贵空间,更让她在读书、画画等爱好中找到了久违的宁静与满足。在快节奏的生活中,留出片刻空白的的时间,去放慢脚步,享受生活的宁静,让心灵得以自由呼吸,重新找回那份属于自己的从容。

在此次对大学生应对焦虑的采访中,我看到了对抗焦虑的共性原则就是重新定义自己的价值坐标系,从具体而微的成就中寻找满足感和安全感,如在任务计划表上,我们细致地规划着每一项任务;在宁静的午后,朋友们愉快地分享着彼此的故事;在闲暇的时间里,我们用心勾勒着每一幅速写……在这个充满不确定性的毕业季,这三位学生通过各自的方式展现了普通人在面对焦虑时的生存智慧。他们找到了在压力下保持平衡的方法,为自己的人生航程设定了方向,也在不确定中站稳了脚跟。他们的故事为同龄人提供了宝贵的启示:即便在略显焦虑的毕业季,每个人都可以找到属于自己的生活节奏。



◇ 毕业季

一场与自我的对话

□ 人文学院 历史211班 勾骏颢

对于每一个大四学子来说,如何在毕业后选择与规划自己的人生是一个绕不开的话题。那么,作为一名高校毕业生对自己毕业后的规划有什么看法呢?为此,我进行了一次采访。

本次采访的对象是与我同一所大学的理科类学生。“叶钟”是他的笔名。我和他采访的形式是线上采访。在我说明来意后,他接受了我的请求。就这样我们开始了正式采访。

当被问及毕业后的规划时,叶钟没有犹豫:“考研是我目前最清晰的答案。”他坦言,在考虑现实与理想之间,他经历过短暂的困惑。“就本科而言,我所选择的专业在本地寻找工作并不容易,也许选择教育机构或转行。”他解释道,“至于考公的话,可以报的岗位大多是不限专业的类型,可考试内容与我的兴趣不符,我不想为了‘稳定’而将就。”

谈及选择考研的深层原因,叶钟的语气中多了几分坚定。他将理由归结为两点:专业需求与自我期待。“理科类专业是一个需要深入研究的领域。”他举例说,“比如量子计算、新能源材料这些方向,本科期间所学的知识是远远不够的。如果想在本地找到相应的工作,至少需要硕士学历。”此外,他提到,身边许多同学选择考编或考公,但他更希望在学术道路上继续走下去:“我不想在二十多岁就停止探索。”

当我向他采访关于2024年的第一次考研经历时,叶钟显得格外平静:“我没有挑灯夜战到凌晨,也没有刷完几十本习题集。”每天按部就班地复习对我来说已经是一种坚持。遗憾的是,叶钟与他报考的学校失之交臂。对于第一次考研,叶钟笑了笑:“谈不上遗憾,更像是完成了一场自我对话。”他认为,考研的意义不仅在于结果,更在于过程中对目标的清晰认知。“如果连尝试的勇气都没有,才是真正的失败。”

在采访的尾声,叶钟透露自己正在准备2025年的第二次考研,所报考的学校大概率选择第一次考研时选择的学校。他说:“人生是场马拉松,重要的是坚持跑下去,而不是和别人比速度。”

◇ 毕业季

我的二手日记

□ 人文学院 历史211班 常铮方

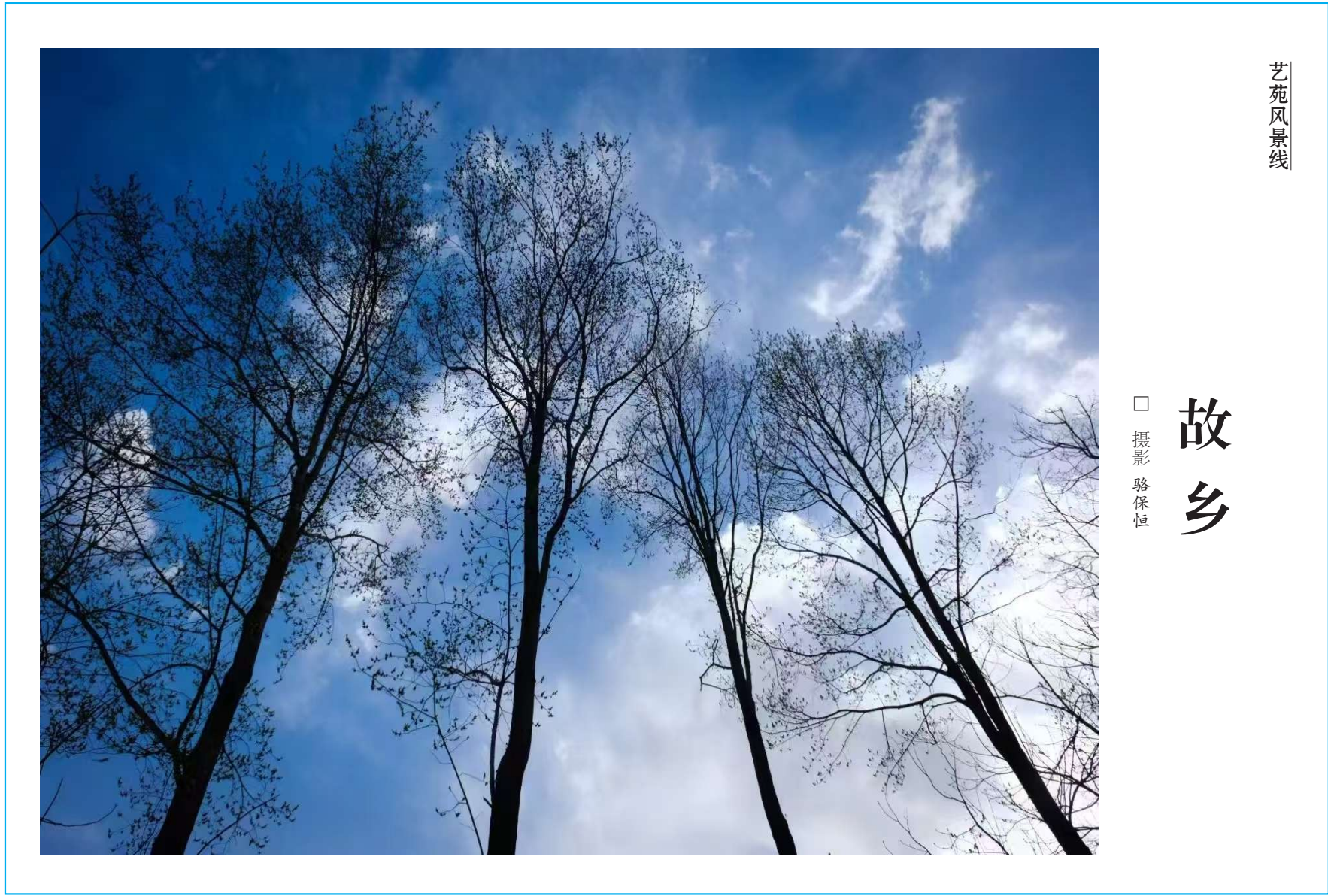


有些人喜欢购买二手物品,因为它们比全新的便宜很多。我最初也是抱着这样的想法购买二手物品的。随着经验的积累,我逐渐意识到,虽然有些东西适合买二手的,但有些物品还是买全新的更划算。

在同学间的二手群里,我们可以用低廉的价格买到成色不错的书、收纳物品、衣服、首饰、包、食品等。二手群里的书通常价格不高,一般不到10元,而且有时还会附带学长、学姐们的笔记和经验,有一种传承的感觉。我曾经在群里买过几次书,书不算旧,价格也很实惠,值得购买。不过,买二手书时要注意版本,否则可能会影响学习。此外,四级耳机也可以在二手群里购买,价格比全新的至少便宜10元。在二手群里,可以用原价一半的价格买到不错的书、衣服、耳机、帽子等小东西。

在二手群可以买些小东西,但不建议购买需要较强辨别能力的自行车、电动车等大件物品。比如,由于取快递的地方有点远,我考虑买一个代步工具。电动车价格较高,而且充电不方便。全新的自行车价格大约在三百元左右,而二手的不到一百元,有的甚至只要60元,还附带锁具。于是,我决定购买二手自行车。我先后买了两辆二手自行车,都有一些问题。第一辆车因为没有锁,停在宿舍楼下时不见了。第二辆车则修了好几次,先后修理了刹车、链子、轮胎和车头。修理费加上购车费用已经足够买一辆新车了。这件事让我明白,有些二手物品质量不佳,可能需要反复修理。购买二手物品时,需要严格把控质量。像车、电脑、手机这类物品,买二手的往往需要投入更多成本,费时费力,因此还是买全新的更省心。

二手群里有很多物品,比如书、包、衣服、首饰、电子产品、收纳物品等。我认为在二手群里购买手机、电脑等电子产品不太靠谱,因为没有保障。个人卖家通常不提供保修,而买全新的则有一年的保修期。虽然不建议购买贵重物品,但可以在群里买一些比较便宜的小东西,比如书、笔记本、笔等,价格相对较低。



艺苑风景线

故乡

□ 摄影 骆保恒

◇ 毕业季

毕业倒计时:毕业生的选择与转变

□ 人文学院 历史211班 霍天月



随着玉兰花的盛开,毕业季的脚步声愈加清晰。毕业生们心态上有哪些改变?又将怎样应对身份的转变呢?为了了解他们的想法,我采访了两位本校的大四学生。让我们走近他们,倾听他们最真实的心声。

人文学院的李同学,她选择了考研这条道路。她坦言,选择考研一方面是由于对本专业的热爱,想要进一步探索未知的领域;另一方面是想通过考研提高自身能力,以便未来更好地回馈社会。虽然考研并不是一件轻松的事情,但她很高兴在考研期间获得了成长。她说:“因为大四备考研究生考试,觉得自己变得更自律了,拖延症改善明显。每天按计划推进任务会让自己有很踏实的感觉。心态上希望一切事情都能顺顺利利的。”虽然确定了考研,李同学依然在为可能的就业做着准备。她经常和已经工作的朋友交流,听取他们的社会经验。令人高兴的是,她已获得了目标院校的复试资格。如果能够对三年前的自己说一句话,她选择说:“一切都是最好的安排。”

外国语学院的陈同学则选择了直接就业。她说:“面对就业会有一些不知所措,但同时也感受到了自我的成长。开始考虑得更多,认为自己不能再只做一个什么都不用想的小孩,要开始承担起大人的责任,并付诸于实践了。”她不断地投简历,找工作,参加了很多场面试。虽然面对了很多次失败,但陈同学并没有气馁,而是通过面试不断积累经验,反思自己的不足,争取让自己以更完美的状态参加下一次面试。功夫不负有心人,陈同学最终通过了一家企业的面试,找到了心仪的工作。如果能够对三年前的自己说一句话,她想说:“好好学习,多看些与专业相关的书籍,不要总是想着等一等。”

这两位同学就像是很多毕业生的缩影。有的如李同学选择考研深造,在备考中磨砺自我;有的像陈同学投身求职,在实践中积累经验。虽然选择不同,但他们目标一致,步履不停,都是为了美好的未来而奋斗。栀子花开时,他们将带着新的身份迈向人生的下一阶段。未来就在眼前!