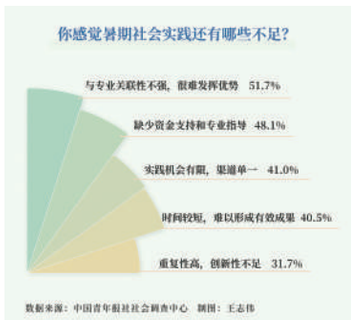


提质增效，六成多受访大学生希望校方打造社会实践基地

中青报·中青网记者 王志伟

暑假，不少大学生通过社会实践锻炼本领、认识社会。日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com）发布的一项有1000名大学生参与的调查显示，提高大学生暑期社会实践质量，63.4%的受访大学生希望高校与企业、地方对接，打造社会实践合作基地，52.6%的受访大学生希望安排专业老师，及时为学生提供指导和服务。

陕西职业技术学院数字媒体技术专业的白琪瑶今年又一次在社会实践中度过暑假。去年暑假，她参加了“七彩假期”志愿服务活动，策划了手工课、科学小实验等课程，将所学的知识传递给孩子们。今年，她以队长的身份到陕西省渭南市白水县调研苹果产业发展情况，和团队成员采访了苹果种植户、返乡创业青年等人员，用镜头记录白水苹果的全产业链，为推广白水苹果出谋划策。“去年暑假过得很有意义，所以今年我主动联系到指导老师，希望能继续参加实践，走进乡村，走到基层，和团队成员一起把想法落地。”

“社会实践应该成为大学期间的必修课。”苏州大学音乐学院的吴佩怡很喜欢参加社会实践，社区、医院等地方都留下过她当志愿者的身影。今年暑假她参加了学校的支教活动，和同学们一起前往浙江省丽水市庆元县五都小学，成为了支教老师。“支教不仅让我检验和运用了专业知识，也为孩子们架起了学习音乐的桥梁，看着内向的孩子从不敢出声到大声唱歌，找到自信，调皮的孩子通过小组合作变得更专注，很有成就感。”

不过，吴佩怡也担心由于教学时间较短，很难建立起系统的教学模式，对孩子的长期影响有限。“另外由于我们是自主组队，教学经验不足，也面临着许多教学难题，比如怎么为不同年级、不同水平的学生开展更高效的教学，这些都需要我们去摸索，再落实到教学中，容易浪费宝贵的教学时间。”

对于暑期社会实践存在的不足，51.7%的受访大学生觉得与专业关联性不强，很难发挥优势，48.1%的受访大学生认为是缺少资金支持和专业指导，开展难度较大，41.0%的受访大学生表示学校提供的实践机会有限，渠道单一，40.5%的受访大学生认为实践时间比较短，难以形成有效成果。其他还有：重复性高，创新性不足（31.7%），有些实践流于形式，吸引力较弱（30.9%），与评奖评优绑定，存在功利主义倾向（19.0%），可能存在一些安全隐患（9.7%）等。

白琪瑶希望学校为学生社会实践提供充分的支持，在前期帮助学生明确实践方向，在过程中配备专业老师进行指导，为学生答疑解惑，帮助学生更好地完成实践目标。

陕西职业技术学院的指导老师吉珍霞见证了学生们在实践中的成长进步，学生们朝气蓬勃的样子，让她看到了这一代年轻人的担当。提高大学生参与社会实践的热情，吉珍霞希望政府部门、各大企业等力量加入进来，比如在官网开辟专门的版块，提前发布实践项目的信息和联系方式，方便高校实践团队及时与其对接，丰富大学生社会实践的场景和内容。

提高大学生暑期社会实践质量，63.4%的受访大学生希望高校与企业、地方对接，打造社会实践合作基地，52.6%的受访大学生希望安排专业老师，及时为学生提供指导和服务，48.3%的受访大学生建议引导学生把社会实践与专业、兴趣相结合。

其他还有：高校为学生提供一定经费支持，减轻经济负担（45.6%），打造社会实践团队分享平台，总结优秀经验（38.2%），对优秀社会实践团队进行奖励，增强荣誉感（25.9%），及时了解学生实践动向，保障人身安全（16.1%）。

吴佩怡希望学校能与本地的社区开展合作，比如开展周末班、假期托班等，鼓励有兴趣的大学生加入其中，既方便学生就近参与社会实践，也能形成长期稳定的合作。“另外，希望学校多拓展一些与学生专业相关的社会实践，比如推动医学院的学生到社区科普医学知识等，既能锻炼专业能力，也能让大学生积极参与到社区服务中来，贡献力量。”

此次调查的受访者中，在读专科生占18.1%，在读本科生占70.8%，在读硕博研究生占11.1%。

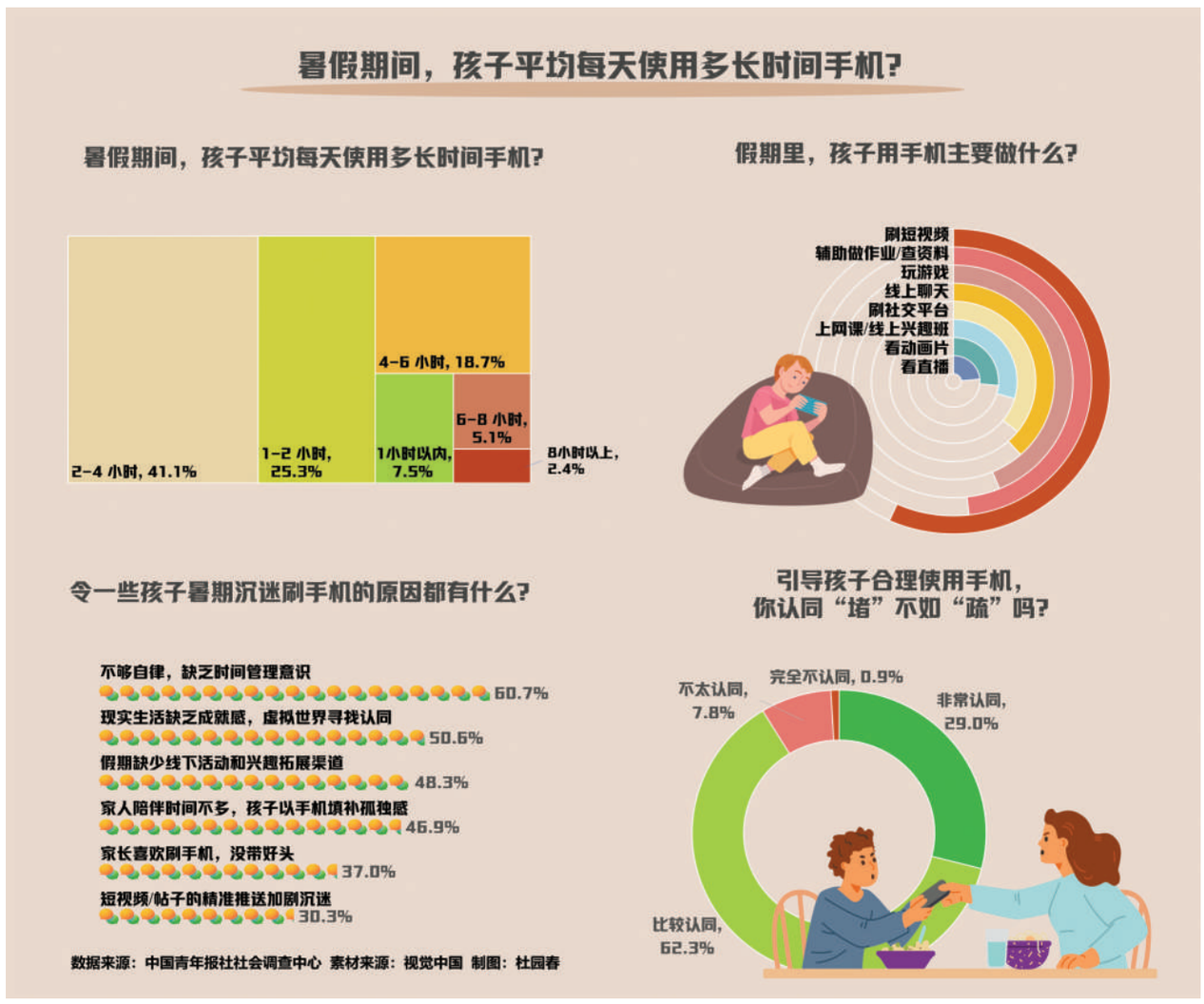
引导孩子健康适度用手机，91.3%受访家长认同“堵”不如“疏”

八成受访家长期待暑期运动场馆和图书馆等校园资源有序开放，帮助孩子摆脱手机沉迷

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 邵钰倩

暑假期间，一些中小学生过度玩手机令家长感到头疼。长假本该是调整身心、充分放松的时段，但沉溺于手机让身体和心灵陷入双重疲惫。

日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1500名家长进行的一项调查显示，进行娱乐活动是孩子假期使用手机的主要用途，其中，刷短视频（56.7%）位列第一。对于一些孩子暑期沉迷于手机的现象，50.6%的受访家长认为是因为现实生活中缺乏成就感。减少孩子暑期对手机的沉迷，79.8%的受访家长期待充分利用校园资源扩大线下活动空间。



近三成受访家长表示孩子暑期平均每天使用手机超4小时，且城市级别下降这一比例升高

新疆维吾尔自治区的王女士是全职妈妈，孩子开学升高一。她表示，孩子假期里经常连着玩三四个小时的手机。“我不盯着他就会玩手机，一玩就入迷，打游戏、刷短视频、看小说……叫他吃饭要么听不见，要么磨磨蹭蹭。”

“其实我们不是很清楚她在干什么。”张强在山东一家电力公司工作，他感觉，上初中的女儿暑期每天6个多小时都在“手机里”。“孩子跟我们没什么话说，却在线上跟朋友聊得挺热闹。”

“假期里，同学们使用手机普遍比平时更多。”18岁的王昊然开学上高三，暑期他每天能玩10个小时手机，远超上学期间。

暑假期间，孩子平均每天使用多长时间手机？调查显示，32.8%的受访家长表示在2小时以内，在2-4小时的占41.1%，在4小时以上的占26.1%。在每日使用手机超4小时的比例上，随着城市级别下降比例升高：一线城市（20.9%）、二线城市（27.0%）、三四线城市（30.3%）、县级城镇（32.2%）。孩子年级越高，暑期里手机使用时长超4小时比例越高：小学低年级（11.2%）、小学高年级（22.2%）、初中（38.8%）、高中（55.2%）。

孩子用手机主要做什么？数据表明，排在前列的几个选项都与娱乐有关，其中刷短视频（56.7%）位列第一，玩游戏（43.7%）、线上聊天（38.4%）排在第三、第四，其他还有：辅助做作业/查资料（48.2%）、刷社交平台（35.8%）、上网课/线上兴趣班（29.5%）、看动画片（26.5%）、看直播（23.6%）等。

孩子假期沉迷手机，半数受访家长感觉孩子是在虚拟世界寻找认同感

“孩子假期在家没事干，天天玩手机。”王女士感慨，手机对孩子的吸引力太大了，尤其网络游戏，孩子经常是一把接一把地玩，几个小时都停不下来。

陕西的小学生家长刘建常分析，即使家长鼓励外出游玩，有的孩子也觉得不如在家刷手机舒服，这多是因为从小没养成好习惯，除了手机使用习惯，还包括运动、交友、培养兴趣爱好的习惯。

对于一些孩子假期里沉迷于手机，60.7%的受访家长指出是因为不够自律，缺乏时间管理意识；50.6%的受访家长觉得是现实生活中缺乏成就感，只能在虚拟世界寻找认同；48.3%的受访家长指出是假期缺少线下活动和兴趣拓展渠道；46.9%的受访家长感慨家人陪伴时间不多，孩子以手机填补孤独感；37.0%的受访家长坦言是家长喜欢刷手机，没带好头；30.3%的受访家长认为是短视频或帖子的精准推送加剧沉迷。

中国教育科学研究院研究员储朝晖分析，一些未成年人假期沉迷手机，表面看是家庭生活不丰富，深层次的原因是孩子缺乏主动性，不会自己设定目标，也就没有自控力。

要让孩子“做自己的主人”，形成主动型人格

“我认为网络时代，使用手机这事不能、也不该给孩子‘堵死’，但要让他们学会健康用网。”王女士从未禁止过孩子玩手机，她与孩子约定好打游戏不能充钱，也不能玩起来没完没了，影响干正事。

调查显示，引导孩子合理使用手机，91.3%的受访家长认同“堵”不如“疏”。

张强特别认同这一观点，“尤其是青春期的孩子，强制阻止可能引发逆反情绪，而且也不现实”。现在张强常跟女儿说，“手机能发挥什么样的作用在于使用者，要对自己负责。”

王女士所在社区暑期有“老少共建”活动，会组织学唱歌、排练节目、捡垃圾等。“我希望以后长假里社区多组织这样的活动，比如一星期一次，孩子有事干也就不总想着玩手机了。这对双职工家庭来说帮助很大。”

储朝晖分析，要丰富孩子的假期生活，让他们意识到有比玩手机更有意思的事，感受到来自现实生活中的成就感。他强调，要让孩子“做自己的主人”，形成主动型人格，建立人生目标，“这是走出手机沉迷最有效的办法”。

改善一些孩子暑假沉迷手机现状，79.8%的受访家长期待充分利用校园资源扩大线下活动空间，如有序开放运动场馆、图书馆；64.5%的受访家长希望相关机构为不同年龄段青少年提供志愿服务项目；47.7%的受访家长期待社区定期组织青少年儿童暑期线下活动。

参与调查的家长中，孩子读小学低年级（1-3年级）的占25.6%，小学高年级（4-6年级）的占41.8%，初中的占24.4%，高中的占8.2%。孩子学习生活在一线城市的占31.9%，二线城市的占39.8%，三四线城市的占21.1%，县级城镇（含县城/县级市城区）的占6.3%，农村地区的占0.9%。

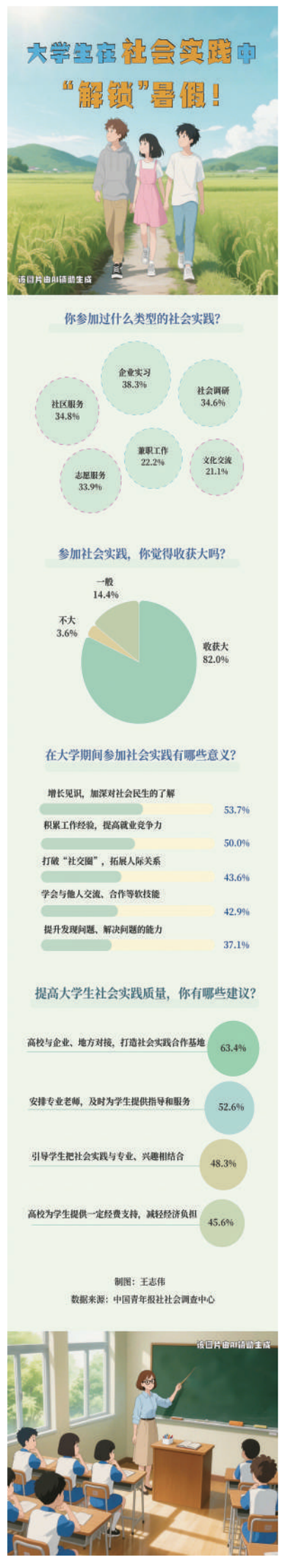
（应受访者要求，文中张强为化名）

图解数据

大学生在社会实践中“解锁”暑假

暑期，不少大学生选择走出家门，参与社会实践。中国青年报社社会调查中心的一项调查显示，87.8%的受访大学生认同更大的课堂在祖国大地上。提高大学生社会实践质量，63.4%的受访大学生希望高校与企业、地方对接，打造社会实践合作基地，52.6%的受访大学生希望安排专业老师，及时为学生提供指导和服务。

此次调查的受访者中，在读专科生占18.1%，在读本科生占70.8%，在读硕博研究生占11.1%。



AI时代，六成受访者认为“走心表达”有助对抗信息碎片化的空虚感

58.6%受访者自认对周围环境感觉变“钝”，找不到深度表达契机

中青报·中青网记者 王品芝
实习生 邵钰倩

一次放下手机的全神贯注，一次忘记时间的促膝长谈，或许就能拉近彼此之间的距离。你最近进行过“走心表达”吗？在“信息爆炸”的快节奏时代，“走心表达”有何价值？近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1340名受访者进行的一项调查显示，60.1%的受访者认为“走心表达”有利于深度思考，对抗信息碎片化带来的空虚感，58.8%的受访者认为真诚交流可以增强人与人之间的连接。但58.6%的受访者自认对周围环境的感觉变“钝”，找不到深度表达契机，63.1%的受访者建议放慢生活节奏，耐心倾听。

“见天地、见世界才能更好地见自己”

“我时常和朋友坐在未名湖边的石舫上，看月亮升起，看柳树在湖面投下倒影，有一搭没一搭地聊人生。”北京大学本科生陈诺言表示，在与朋友的深度交流中自己能更清晰地意识到，人生没有标准答案，我们相遇在某个节点，未来会有不同的选择和发展路径。“这样的交流让我变得更加谦卑，通过了解他人的人生轨迹，我可以从自己的一亩三分地中走出来，能够理解不同的选择，学会尊重和接纳每一个人。”

在现代社会，“走心表达”有何价值？调查中，61.2%的受访者认为可以寻求共鸣，带来美好情感体验；60.1%的受访者认为有利于深度思考，对抗信息碎片化带来的空虚感；58.8%的受访者认为可以增强人与人的连接；47.7%的受访者认为有助于表达真实自我，减少刻意的装扮；20.9%的受访者觉得可以在“网言网语”中找回文字的温度。

有一句话叫“见天地、见世界才能更好地见自己”，陈诺言觉得通过向外的探求和交流，能更好地了解自己。“我的一个从高中陪伴到大学的好朋友告诉我，他觉得我渐渐从爱流眼泪的小女生，变成了一个有些锋芒、更加自信的人。这是我自己很难察觉到的，那一刻我非常感动，因为有人陪伴了我的成长，见证了我的变化，这是一件特别幸福的事。”

陈诺言坦言，虽然朋友之间的真诚表达，可以让双方关系更稳固，也会让心境更澄澈，但有些时候会害怕这种表达。“可能是怕对方接受不了自己的敞开心扉。”陈诺言说，如果一方真诚表达、袒露心扉，而另一方却以敷衍的态度回应，这会让坦诚表达的人在不对等的交流中受伤。

阻碍人们“走心表达”的原因有哪些？调查中，58.6%的受访者认为是对周围环境的感觉变“钝”，找不到深度表达契机；51.2%的受访者觉得是数字化交流难以传递深层次情感；46.9%的受访者指出生活功利化，让真爱太难生存；46.0%的受访者觉得生活节奏快，没时间深入表达；41.6%的受访者是因为害怕被误解或受伤害，不敢吐露心声；27.4%的受访者归因于“词穷”，想表达但不知如何组织语言；17.0%的受访者认为是AI等技术工具应用后，让人懒于思考和表达。

90后肖晗觉得，参加工作后，朋友之间能坐下来谈心的机会少了。“每天忙着工作，朋友之间许久不联系了，聚在一起不知道说些什么。”目前单身的肖晗，闲下来时会觉得有些空虚。

00后唐昊感觉，现在生活节奏变快了，很难挤出一些可以深聊的时间。像散步、午后放松聊天，这些看上去没什么意义的事情，很容易在快节奏的生活中被忽略，但这些反而是加深人际关系所必须的。

“随着技术的发展，AI能帮我们写很多东西，这也导致个人表达能力退化。”唐昊说。

“要相信真诚的表达是能得到回应和反馈的”

哪些做法有助于人们“走心表达”？调查中，67.2%的受访者建议培养个人深度思考习惯，提升表达素养；63.1%的受访者建议放慢生活节奏，耐心倾听；61.0%的受访者建议营造友好包容的环境，减少社会评价的压力；36.4%的受访者建议设计更贴近真实交流的虚拟空间，减少数字化的冷漠感。

“我们可以静下心来屏蔽日常生活中的喧嚣，真正地去聊天。也许有人会说，谈心需要静谧的环境，其实不是的。”陈诺言觉得，只要我们希望与对方建立深层次的连接，无论是在喧闹的食堂、忙碌的教室，还是在一些人来人往的场景里，都可以迈出这一步，去向我们想交流的对象发出邀约。

对此肖晗非常认同，也在努力改变自己，“我们常功利地去看待一段关系，害怕自己的真心错付，但年轻就要敢于尝试、敢于表达，这样才能在回想起来时不后悔”。

陈诺言说，要相信真诚的表达是能得到回应和反馈的，也要相信自己的真诚表达可以带动身边的人，当自己卸下盔甲，去展露柔软的地方时，也可以遇到更好的、滋养自己的人。“当下我们能看到一些‘走心表达’的作品受到大家欢迎，我觉得，在中小学作文的评价标准上，也可多鼓励那些抒发自己真实情感的表达。”

受访者中，男性占37.4%，女性占62.6%。00后占14.1%，90后占49.2%，80后占29.0%，70后占6.6%，60后占1.0%，其他的占0.1%。

（应受访者要求，唐昊为化名）