

# 不“躺平”的暑假 大学生都在打哪些“副本”？

■记者 潘虹 邵家富

暑假过半，大学生们都在忙些什么？参与社会实践活动、找个单位实习、完成学车计划……这个假期，回瑞大学生们有着不同的“度假”方式，但每一种方式都精彩而富有个性。连日来，记者走近几名回瑞大学生，记录他们“不躺平”的暑期生活。

值得一提的是，为吸引大学生来瑞实习，我市推出了一系列就业见习政策，以政策的厚度和城市的温度，为青年搭建“初出校门即入发展之门”的阶梯。

## 台风天出境、超市里碰壁 新闻系学生林瑞的暑期“闯关记”



述的‘脚力、眼力、脑力、笔力’的含义。”林瑞感慨。

“我现在在瑞安市新华中学，在我身后是安置在这里的工人……”当晚，看到自己出镜的新闻报道发出，林瑞很有成就感。“这是对我大学两年理论学习的一次重要检验。镜头里的我虽然很生涩，但我

已经勇敢闯过了第一关。”她说。  
让林瑞印象深刻的还有一次有关民生新闻的采访。“那是一则关于永辉超市调改的新闻，我配合摄影记者采访市民。很多人看到摄像机都本能地回避，一连好几个人都拒绝接受采访，这让我很受挫。”林瑞说。

“现场记者告诉我‘试着和大家先聊聊天’。后来，在他们的帮助下，我放下话筒，和潜在的采访对象开始聊天。建立信任感后，市民渐渐接受了采访。这次经历让我明白，采访的开始，并不在于‘问’，而在于先‘走近’，赢得采访对象的信任。”林瑞感慨。

林瑞认为，暑期是难得的专业实践“充电”时间。“对我而言，暑期实践不仅加深了我对新闻专业的认知，还提升了专业技能，也让我从另一个角度了解家乡。”

## 法条堆里找门道 法学学子张馨尹的企业“修炼记”



理解了这些法律条文的深意，这些都是在课堂上学不到的。”

“参与该暑期实习活动，每个月还可以拿到2000元的实习生活补贴，这相当于我的第一份薪水，让我感觉到家乡对我们大学生的重视。”张馨尹告诉记者，在浙江力诺实习以来，体验感非常好，未来若有合适的机会，会考虑回到瑞安、来力诺

发展。  
张馨尹的实习经历是瑞安市大学生实习计划的一个生动缩影。为搭建青年学子与家乡发展的桥梁，今年暑期，瑞安市面向全市精心募集优质实习岗位，积极搭建青年学子与家乡的桥梁。

从课堂到职场，“学习+实践”的模式让张馨尹快速成长。“与其让暑假空置，不如主动积累实践经验，尤其在就业市场充满挑战的当下，实习积累能显著增强未来的就业竞争力。”

从最初的“游离感”到如今的从容适应，张馨尹视这段实习经历为暑假的“超值投资”。值得一提的是，实习期间，她还深入了解了瑞安市吸引高校毕业生的一系列人才政策。“这些信息非常实用，都将纳入我未来的职业规划考量。”张馨尹说。

## 方向盘、讲台与哑铃 师范生潘怡宁的假期“通关记”



帮助下，潘怡宁有了3名学生。选择做家教，潘怡宁有着自己的考量，她说：“我现在的身份还是学生，我想好好体验这段相对自由的时光，家教不仅时间相对自由，还能让我提前积累教学实战经验，方便了解不同年龄阶段孩子的性格特点。”

每天晚饭后，潘怡宁的身影会准时出

现在家附近的健身房。“身体是革命的本钱，好的体能和精神状态对学习和生活都至关重要。看着身体线条一点点变紧实，体能不断提升，这种感觉很棒。”她说。

谈及辛苦赚来的家教收入，潘怡宁有自己的“小算盘”。“我比较务实，大部分钱会存起来，这笔‘小金库’将是我应对不时之需的底气。”她笑着说，“当然，我也会拿出一小部分，犒劳一下自己。看一场演唱会，再来一次短途旅行，毕竟暑假也是需要一点‘诗和远方’来调剂的。”

没有选择传统意义上的实习，潘怡宁的暑假却同样高效而充实。她的妈妈李女士告诉记者，这是女儿的第一个大学暑假，规划都是女儿自己做的，既能提升专业技能、经验积累，还能享受假期时光，希望她能保持这样的节奏，快乐度过大学时光。

## 用热血传递温情 我市60名新居民 成功献血16000多毫升



本报讯(记者 吴成慧 通讯员 张文卿)日前，“红七月献热血 瑞安政协在行动”无偿献血活动现场暖意融融，400余名参与者中，新居民的身影尤为亮眼——他们用滚烫的热血，为“第二故乡”瑞安注入生生不息的温暖力量。

“在瑞安打拼这些年，事业扎根在这里，孩子也在这里上学，早就把这当成了家，能为‘家人’出份力，心里踏实。”市新居民联合会会长王金亮伸出手臂时，话语里满是对瑞安的归属感。当天，他与联合会多位会员带头献血，用实际行动助力无偿献血公益事业。

活动现场，新居民的身影活跃在各个角落：有夫妻携手而来的，有企业负责人带领员工组团参与的，还有曾受助于联合会的新居民，特意赶来“把爱心传下去”……据统计，活动当天共成功献血214人，其中新居民60人，采血量16000多毫升。献血的新居民群体中，既有政协委员、企事业单位职工，也有新业态工作者、

一线工人，每一份热血都承载着“以瑞安为家”的真挚情怀。

据悉，近年来，我市共有700名“献血达人”获无偿献血奉献奖终身荣誉奖、金、银、铜奖，其中10名终身荣誉奖(国家颁发的“终身荣誉奖”)中，3人为新居民；115名金奖(献血总量超8000毫升)中，47人为新居民；126名银奖(献血总量超6000毫升)中，32人为新居民；449名铜奖(献血总量超4000毫升)中，115人为新居民；来自贵州的杨昌林成为我市首例新居民造血干细胞捐献者。一组组数据背后，是新居民多年来持续不断的爱心接力。他们不仅在瑞安扎根立业，更以“主人翁”姿态融入城市血脉，成为无偿献血队伍中当之无愧的主力军。

市新居民服务中心相关负责人表示，此次献血公益活动，不仅是“红七月”里的暖心实践，更搭建起一座新老居民同心的爱心桥梁。从初来乍到的异乡人，到反哺城市的“热心肠”，瑞安新居民用热血证明爱与担当从不受地域限制。

## 错峰就医 市中医院推出“中医夜市”活动



本报讯(记者 蔡伟)“太好了，一圈逛下来，推拿、针灸都体验了一遍，人也轻松了。”近日，市中医院创新推出夜门诊义诊“中医夜市”活动，将中医药健康服务送到市民身边。

当天18时，在市中医院门诊大厅，一场精彩的八段锦展示正式拉开了“中医夜市”的序幕。活动现场，工作人员为市民免费提供血压、血糖测量服务，以及中医健康茶饮品尝、针灸、拔罐等传统中医疗法体验，让大家沉浸式领略中医文化的博大精深。

据了解，此次“中医夜市”义诊覆盖妇科、内分泌科、皮肤科、针灸科等多个科室，为市民提供个性化的健康咨询、用药指导和生活方式建议。每个义诊摊位

前都围满了前来咨询的市民，医护人员耐心细致地答疑解惑。

“最近上班盯电脑时间长，眼睛不太舒服，正好看到中医院有眼科的夜门诊就过来了。”市民蔡女士专程从马屿赶来参加活动，她表示，夜门诊有效解决了上班族“看病难、没时间”的痛点，满足了错峰就医的需求。

“下一步，我们会进一步推广延时服务，根据群众的需求增加出诊科室和其他服务项目，更好地为群众服务。”市中医院门诊部副主任刘建双说。



扫一扫，看视频

### 公益广告

强聚合  
强品质

强经济  
强功能

强循环  
强文化

瑞安市委宣传部  
瑞安融媒体中心宣  
瑞安精神文明建设指导中心