

2019 年, 五育融合的教育发展目标被提出。高校体育是高等学校围绕促进大学生身体素质提升为主要目的开展的一系列育人工作。新时代, 五育融合已成为高校人才培养的重要理念。体育与思政课程作为高校教育体系中的重要组成部分,其协同育人模式的探索就很有必要。

一、五育融合视域下高校体育与思政课程协同育人的现实挑战

当下的高校教育中, 要想真正实现五育融合育人目标, 需要高校在顶层设计、教师培训、评价改革和资源整合等方面进行调研, 找到阻碍二者协同育人实践中可能存在的问题, 并提出相应的实践路径, 推动二者从“简单叠加”走向“深度融合”。

(一) 课程体系层面

在五育融合的大背景下, 高校体育与思政课程的协同育人首先面临课程体系设计的难题。目前, 大多数高校的体育课程和思政课程仍处于相对独立的状态, 缺乏系统性的融合设计。体育课程主要聚焦于运动技能、体质健康等目标, 而思政课程则侧重于政治理论、道德教育等内容, 二者在教育目标、内容和方法上存在较大差异, 导致协同育人的深度不足。此外, 现有的课程体系还缺乏跨学科整合的顶层设计。体育与思政课程的结合多停留在表面, 未能形成有机融合的课程模块。这种碎片化的协同方式难以实现五育融合的育人目标, 亟需构建更加系统化、结构化的课程体系, 使二者在内容、方法和评价上相互支撑。

(二) 师资队伍层面

高校体育教师和思政教师在专业背景、教

五育融合视域下高校体育与思政课程协同育人的实践路径研究

■ 张文佳

学理念和方法上存在较大差异, 这成为协同育人的重要障碍。体育教师通常具备较强的运动技能和训练经验, 但在思想政治教育方面的理论素养可能相对薄弱; 而思政教师擅长理论讲授和思想引导, 但对体育学科的特点和教学方法可能不够熟悉。这种专业背景的差异使得双方在协同育人过程中难以形成有效的教学合力。此外, 高校教师的工作考核和职称晋升体系往往以学科专业成果为导向, 跨学科合作的教学模式缺乏相应的激励机制。体育教师和思政教师若投入大量精力进行协同育人探索, 可能面临科研成果不足、职业发展受限的风险, 导致教师参与协同育人的积极性不高。因此, 如何提升教师的跨学科教学能力, 并建立合理的激励制度, 是推动体育与思政课程协同育人的关键问题。

(三) 评价机制层面

当前, 高校对体育课程和思政课程的评价体系仍以传统方式为主, 与协同育人的需求不相适应。体育课程的评价通常侧重于学生的体能测试成绩、运动技能掌握情况等量化指标, 而思政课程的评价则多以理论考试、论文撰写为主。这种评价方式难以全面反映学生在体育与思政融合教育中的综合素质提升。同时, 缺乏针对协同育人成效的科学评估体系。体育与思政课程的融合对于学生的综合素质的提升是否真正有效等, 所

以说, 目前尚缺乏成熟的评价工具和标准, 导致协同育人的实践难以得到有效反馈和改进。

(四) 资源保障层面

高校体育与思政课程的协同育人需要相应的资源支持, 包括教学场地、经费等, 但现实中往往面临资源不足的问题。如体育课程通常需要运动场馆、器材等硬件设施, 而思政课程则更依赖理论教学资源, 如案例库、社会实践基地等。二者的融合教学可能需要额外的资源整合, 如开发体育思政融合课程所需的数字化教学资源、跨学科实践基地等, 但高校在这方面的投入往往有限。此外, 协同育人的实施还需要管理层面的支持, 目前的管理体系中, 高校的体育部门和马克思主义学院分属不同的管理体系, 跨部门的协作机制尚未健全, 导致课程融合、师资调配等环节存在协调困难。

二、五育融合视域下高校体育与思政课程协同育人的实践路径

在五育融合的教育理念下, 针对高校体育与思政课程的协同育人存在的现实问题, 就需要从课程体系、师资队伍、评价机制和保障机制等方面进行系统性改革, 以实现“以体育人、以德润体”的育人目标。

(一) 构建“课程思政+体育思政”双螺旋课程体系

马克思主义中国化核心话语的历史演变与当代价值

■ 徐煜涵

在全球化浪潮不断扩展的背景下, 马克思主义在中国的发展历程呈现出复杂而多元的特征。特别是在新时期的历史语境中, 理解马克思主义核心话语的历史演变及其当代价值, 已成为学术界探讨的重要议题。本文旨在通过历史的透视和理论的高度, 深入剖析“马克思主义中国化”与“时代化”之间的内在联系, 探讨其在社会主义现代化建设中的重要作用及其对当代中国社会的深远影响。

一、马克思主义中国化的历史脉络

早期马克思主义在中国的传播, 既是一段文化交融的历史, 也是社会变革的重要催化剂。在 19 世纪末到 20 世纪初, 面对列强的压迫与民族的危机, 中国知识分子积极寻求变革的思想与理论。马克思主义思想自然而然地成为了研究与讨论的对象。李大钊和陈独秀等知识分子在接受了西方高等教育后, 将马克思主义思想与中国的现实相结合, 形成了对马克思主义的早期的马克思主义传播, 并非简单地复制过程, 而是经历了深刻的本土化转化。在列强侵略和内部动荡交织的背景下, 传统文化与西方思想的矛盾冲突促使许多知识分子开始反思中国的社会结构与发展道路。马克思主义的阶级斗争理论及其关于资本主义内在矛盾的分析, 被一些先进分子视为解释和解决中国社会问题的科学工具。

新中国成立以来, 马克思主义中国化的发展历程体现了中国共产党在不同时期对马克思主义理论的创新与实践相结合。在社会主义初级阶段, 马克思主义在中国的适用性与创造性不断提高, 逐步形成了一套符合中国国情的社会主义理论体系。

毛泽东将马克思主义理论与中国传统文化、革命实践相结合, 提出了一系列思想观念, 如“群众路线”“武装斗争”等, 为新中国政权的建立和巩固打下了坚实的思想基础。“文革”结束后,

邓小平提出了“解放思想、实事求是”的重要论断, 形成了以“社会主义市场经济”为核心的改革开放政策。这一转型不仅丰富了马克思主义的理论与实践, 也为中国的发展破解了前所未有的瓶颈。

改革开放以来, 马克思主义中国化在理论创新上展现出强大的生命力。经济体制改革的深化催生了一系列关于“市场机制”与“计划经济”相结合的理论探讨。邓小平、江泽民、胡锦涛等领导人的理论成果, 如“三个代表”重要思想和科学发展观, 进一步推动了中国社会主义现代化建设的全面开展。

进入新世纪, 习近平新时代中国特色社会主义思想为新时代中国特色社会主义提供了全新的理论框架, 强调“中国梦”概念的提出, 深刻回答了新时代中国发展所面临的挑战。这一理论创新不仅回应了中国特色社会主义的理论信仰, 也在实践层面有效推动了中国社会的发展与进步。

二、核心话语的形成与演变

核心话语作为反映一个国家、一个民族思想精髓的语言表达, 其形成与演变是推动社会变革与发展的重要力量。在中国共产党的领导下, 核心话语经历了多个历史阶段的演变, 每一阶段都深刻地影响了社会的意识形态、政治理想与文化认同。

从历史背景来看, 核心话语的演变与社会发展阶段密切相关。20 世纪初期的中国社会在面对外部压力与内部动荡的双重挑战下, 形成了早期的革命话语, 如“民主”与“科学”。新中国成立后, “社会主义”“人民”等术语的广泛传播, 成为引领社会主义的主旋律。改革开放以后, 核心话语中逐渐增添了“创新”“协调”等新的思想元素, 反映了国家发展的新需求。

毛泽东思想作为中国共产党的重要指导思想之一, 对核心话语形成与演变的影响具有重要的历史和现实意义。毛泽东思想强调从中国实际出发, 探索适合

中国国情的革命道路, 提出了“农村包围城市”的战略, 形成了“以农民为主体”的革命理论。

三、时代化成果的理论内涵

社会主义核心价值观的形成与发展是中国特有的历史文化积淀的结果, 也是当代社会多元价值取向交汇与碰撞的产物。历史的变迁促使传统文化与现时代价值之间的辩证关系得到重新审视, 儒家思想与社会主义制度下的公平正义原则相辅相成, 为社会主义核心价值观的构建奠定了深厚的文化基础。

在全球化进程不断加深的背景下, 社会主义核心价值观的提出与理论基础紧密相连。国际形势的变化也极大地影响了社会主义核心价值观的生成。在全球化浪潮席卷而来的同时, 西方国家对于中国的发展模式提出了种种质疑, 而社会主义核心价值观则可以被视为对这些国际舆论的有力回应。

社会主义核心价值观的实施对促进经济高质量发展具有重要的理论和实践意义。新时代中国特色社会主义思想通过强调以人民为中心的发展理念, 促使企业强化社会责任感, 实现利益与社会效益的双重平衡。然而, 在政治和文化领域, 核心价值观的实施同样面临诸多挑战, 如利益集团的形成和个别势力影响可能导致核心价值观在政策实施中的变形或偏离。

四、结语

马克思主义中国化核心话语的历史演变与当代价值是一个复杂而多维的动态过程。其变化不仅反映了中国社会的历史走向, 也为当代价值的认知提供了重要的理论依据。通过对这一过程的深入探讨, 我们不仅可以厘清中国式现代化的路径, 也将为未来核心话语的进一步发展奠定坚实的基础。

(作者单位: 山东科技大学马克思主义学院)

在法治轨道上推进贵阳食品安全法律保护更加健全

■ 倪锦鹏

贵阳作为贵州省省会城市, 近年来在城市旅游中是一个热门城市, 在贵阳的城市建设过程中, 食品安全也存在一些问题, 主要体现在法律法规不完善、执行细则不足、市场监管部门”的监管问题, 特别是在食品生产、消费、加工等环节, 食品安全方面的不足会影响贵州城市形象, 食品安全管理部门应当严格执法, 保护人民群众餐桌上的安全, 维护贵阳旅游城市的名片。

一、贵阳食品安全法律保护面临的主要问题

在地方性法规方面, 贵阳存在对特色食品安全保护不突出的问题。2009 年第十一届全国人大常委会第七次会议通过了《中华人民共和国食品安全法》, 在贵州省的地方性法规中对《中华人民共和国食品安全法》实施细则存在一些不足, 贵阳与执行《中华人民共和国食品安全法》相关的细则规定存在不足, 这可能会导致法律执行层面的不足, 随着网络订餐和预制餐的兴起, 当前贵阳市市场监督管理局对网络餐饮以及食品的预制工艺所涉及到的风险因素无法直接认定, 这些新型订餐方式的出现增加了监管的难度。

从监督管理部门来看, 贵阳市的食品安全监管力量主要集中在中心城区, 省级机关驻地在贵阳, 省级监督管理部门监管手段丰富、人员素质较高, 贵阳食品监管力量分配比重不均, 到乡镇市场监督管理局执法力量不足, 监管资源不均, 监管资源最主要分布在几个市辖区, 这样就造成食品安全监管覆盖面不足, 食品安全监管多头并存, 执法部门内部协同配合不够顺畅, 存在监管空白交叉或监管不到位的情形。在食品生产环节, 小作坊、小摊贩的规范化程度低, 无证经营、卫生条件不达标等问题屡禁不止。在餐饮消费服务环节, 部分中小餐饮单位食品安全管理制度流于形式, 存在从业人员无资质从业问题。

二、贵阳食品安全法律保护原因分析

贵阳特色的食品安全地方性法规不足, 虽然我国建立法以《中华人民共和国食品安全法》为基础的食品安全法律法规体系, 但省市级执法的配套的地方性法规还需要进一步细化, 对食品安全的地方性立法及其政府部门的规章制度需要有针对性地细化和全面梳理, 贵阳有关食品安全的立法体系有不完善的地方, 没有很好地与客观实际相衔接, 市一级尚没有建立完整的针对特色食品安全执法工作的细则, 对于网络订餐新业态在具体适用标准方面缺乏相应的指引, 对这些方面的问题贵阳的地方性法规尚且没有明确的法律法规, 贵阳不少特色食品的安全标准存在标准欠缺问题, 相应的保护工作标准不

明确等, 贵阳执法人员只能根据相关的上位法进行原则指导, 导致了食品安全执法工作中出现一些问题, 在执法过程中标准不一致。

执法资源的配置不均衡是影响贵阳食品安全法律保护实施的重要因素。贵阳市下辖各区县之间的经济发展水平和食品安全风险高低各不相同, 但贵阳食品监管部门对这些区县在配置监管力量时并没有做充分的区分, 具体表现在: 一是人员编制配置不均衡, 基层监管人员数量少, 一个监管员往往要监管几十家乃至上百个食品生产经营单位, 工作量大; 二是专业化人才缺乏, 食品安全监管人员需要既懂食品科学又要懂法律、懂检验检测等多方面知识, 但基层监管队伍中这样的复合型人才极为缺乏; 三是技术装备配备失衡, 市级检测机构设备先进, 但基层快检设备欠缺, 不能及时发现安全隐患。正是由于执法资源的配置不均衡才导致部分监管盲区的存在。

三、完善贵阳市食品安全法律保护的对策建议

贵阳市应立足本地实际, 制定符合实际的食品安全配套地方性法规, 针对贵阳食品安全存在的执行覆盖面不足的问题, 要制定详细管理办法, 不留死角, 对贵阳具有地方特色的食品的生产加工, 制定特殊食品安全标准, 要建立完善的食品安全标准体系, 及时修改和更新各类食品安全标准, 为监管提供依据, 另外应加强法律规范的衔接协调, 避免法律的冲突或遗漏监管, 贵阳市应改革创新食品安全监管体制, 构建科学、高效的监管体系, 加强监管资源的优化配置, 推动监管力量向基层倾斜, 要打造统一的全市信息系统, 借助大数据、物联网技术和区块链技术, 实现食品来源可追溯。

贵阳应合理分配执法权力, 合理分配食品安全执法资源, 贵阳应完善食品安全执法资源分配清单; 强化属地管理责任, 建立科学的执法资源分配体系, 不仅要考核各区县的执法人员监管覆盖率、食品安全问题发现率等过程指标, 更要注重食品安全总体状况、群众满意度等结果指标; 实施严格问责机制, 对履职不力、造成严重后果的部门和个人依法依规追究责任; 建立正向激励机制, 对工作突出给予奖励, 同时也引入第三方评估机制对食品安全工作成效作出客观评价。

基金项目: 贵州财经大学校级自筹课题“贵阳市食品安全法律保护机制的实证研究与优化路径”(项目编号: 2024ZXSY117)。

(作者单位: 贵州财经大学法学院)

网络直播异化劳动的表征

——基于《1844 年经济学哲学手稿》分析

■ 林 欢 张旭炜

异化在词源上的解释起源于拉丁文“alienatio”和德文“Entfremdung”。随着哲学的发展, 异化这一概念被引入到社会、经济和政治领域, 黑格尔在其哲学体系中首次提出了异化理论并在德国古典哲学中得到发展和深化。马克思继承并发展了黑格尔的异化概念并将其应用于社会和经济领域, 并在其著作《1844 年经济学哲学手稿》中提出了劳动异化的概念, 形成了其独特的异化劳动理论。随着科学技术和大众传媒的不断发展, 网络直播逐渐成为社会一种新的传播形态, 网络直播在发展过程中也引起了新的异化问题。

一、直播产品的异化

马克思认为劳动是人的本质活动之一, 是人实现自我价值和社会价值的重要途径, 同时, 马克思认为在理想的社会条件下劳动者不仅应在生产过程中更能决定产品的分配和使用。但在资本主义社会中劳动异化首先表现出的就是所有权和控制权的分离, “他亲手创造出来反对自身的、异己的对象世界的力量就越强大, 他自己、他的内部世界就越贫乏”。

网络直播本身是主播通过互联网平台传输视频和音频内容为用户所使用的一种文化和服务, 其直播的内容十分广泛, 为人们的生活、学习、情感和娱乐方面提供了许多便利。但近年来, 随着网络直播的不断发展和市场扩张以及资本的控制之下, 网络直播为了追求高额利益, 直播产品开始失真, 一些网络直播开始“剧本化”、无休止的低俗炒作甚至传播虚假信息。同时, 资本平台在对网络主播的剥削性也逐渐表现出来, 资本为主播提供平台合同时收取主播在工作中收取提成, 近年来平台收取的提成比例不断升高最终导致的就是主播不得不劳动更长时间以获得跟自己以前一样的劳动报酬。

二、直播活动的异化

马克思认为在理想社会条件下人的劳动活动应当是自由自觉的活动, 劳动应当是人实现自我价值的手段。但在资本主义社会劳动过程本身变成了一种商品, 工人必须出卖自己的劳动以获取生存所需的产品, “异化劳动把自主活动、自由活动贬低为手段”, 而这种劳动本身是带有剥削性、异己性的。

网络直播本身是为社会大众提供一个记录生活、分享生活, 主播还可以通过平台来自我才能展现给他人并且在这过程中得到一定的经济收入, 用户则可以通过网络直播满足其娱乐放松的需要。网络直播主播在劳动活动中最初的目的就是分享自身真实生活、展现真实自我, 但在当前直播带货热的背景下部分主播开始“人设”, 主播在这一过程中可能成为“人设奴役”和“数字劳工”。同时, 用户本身是使用网络直播进行放松娱乐的, 但在使用过程中逐渐变成了被剥削的对象, 平台将用户的个人信息和个人在平台上的使用习惯进行大数据分析,

并将每个直播内容对不同的用户精准投放, 这样看似是为消费者考虑、为其提供了更为需要的内容, 但实际在平台却将用户“数据化”将用户对于平台的使用量作为自身宣传的重要资本。

三、直播场域中人的类本质的异化

马克思强调人是社会关系的产物, 人本质应当是“自由自觉的活动”, 因此人的劳动应当是有意识的活动。人应当在劳动中实现自我价值, 劳动活动也应当是自由自觉的活动, 如果劳动活动变成了维持生计的手段那人与人的类本质就发生了异化。

首先, 当前的网络直播除了极个别头部主播有绝对的话语权能够独立决定自己的直播产品和视频以外, 当前的绝大多数主播都是属于签约直播机构(MCN)的。主播在签约 MCN 后就在很大程度上丧失了对自己账号视频内容的决定权, 同时, MCN 为了视频内容能够更抓人眼球往往要求主播在网络平台上“立人设”, 从而实现流量变现。而主播在网络人设与现实人设相差极大, 因此主播在回归现实后容易产生极大的落差感, 进而在现实生活中丧失自信, 主播就会选择在网络空间中欺骗自己、逃避现实世界, 最终导致主播丧失自己的主体选择性变为纯粹的网络人设。其次, 用户在直播平台的选择中看似是自由自觉的活动, 看似角色各样的视频内容供用户选择, 但实际上不过是平台资本在大数据分析后的对固定用户的精准投喂, 长期以来“信息茧房”不利于用户的判断力和辩证思维的培养。同时, 用户本身只是利用直播平台进行放松休息的, 但用户在使用直播时的点赞、关注、评论和转发就是在无形中为主播平台进行了无偿劳动。

四、直播场域中人与关系的异化

马克思指出: “人同自己的劳动产品、自己的生命活动、自己的类本质相异化的结果就是人同人相异化。”网络直播本身就是提供了一个社交网络, 对人际交往产生了深远的影响, 随着网络直播的不断发展其逐渐将人与人之间的关系资本化、商品化。首先, 在网络直播开始之初, 主播与粉丝的关系更偏向于互不相识的朋友关系, 但随着直播平台规则的不断发展和主播与粉丝的关系开始商品化, 这使得粉丝和主播两者关系的不平等。其次, 主播与直播机构签署雇佣劳动合同, 在数字时代资本对劳动者的剥削往往采用更为隐蔽的方式进行剥削, 如直播平台看似对主播的工作时间没有限制, 但往往会对长时间直播的主播进行“投流”的奖励机制, 对于主播来说流量越大所获得的报酬就越多, 平台的奖励机制加大了主播间的竞争, 让主播主动增加工作时间。同时, 由于主播间竞争加大, 主播就能产生更多的优质内容为平台创收, 而主播在无意中接受了平台对自己的剥削和自己对自己的剥削。

(作者单位: 广西师范大学马克思主义学院)

大学生决策困境与辅导策略研究

——以广西警察学院法学专业学生为例

■ 朗韦丹

广西警察学院是广西壮族自治区人民政府举办的普通高等本科院校, 由广西壮族自治区公安厅主管。学校推进实战化教学改革, 探索形成了“研、教、学、练、战、思”一体化人才培养模式。学校秉承“德才育人、忠勇铸魂”校训精神, 立德树、育警铸剑, 为广西及周边地区公安队伍建设提供了坚实的人才支撑。本文旨在探讨其育人理念与发展路径。

一、案例概述

小王是我校法学专业大四学生, 是一名党员, 父母皆为一般职员。自初中以来, 小王一直担任学校及班级各种职务。大一时, 他担任班长及学院学生团委的负责人, 在学生团委一年的工作锻炼中, 受到了全体干部干事的一致好评。大三上学期, 原团委书记即将毕业, 小王准备接任学生团委主任一职。然而不久后, 小王给我打了个电话, 表示想与我谈谈, 我欣然同意。在长时间交谈中, 我了解到该学生存在的内心矛盾: 他是应该选择备考还是准备工作, 这个问题一直环绕在他脑海中, 给他带来了巨大的困扰。

二、案例分析

从这个案例可以看出, 该学生在大三时期就开始思考自己未来的人生道路, 不确定是直接毕业参加工作, 还是现在开始备考研究生考试, 以提高自己的学历和理论知识水平。在进行自己未来规划时, 小王比较盲目、忧心忡忡、不知所措。分析原因, 可以从以下几个方面来解释: 一是该学生太晚规划自己的职业生涯; 二是缺少有关个性化发展的相关指导。因此, 辅导员在辅导该学生时, 可以从上述几个方面进行高效的辅导, 对学生在毕业时要选择工作还是考研这一问题进行深入 research。

三、案例处理

了解小王的情况后, 我多次邀请其到咨询室, 进行全面的探讨和分析, 比较考研和就业的利弊, 让该生自我评估思考作出选择。

第一次辅导: 倾听小王的困惑, 制定大体的辅导框架。

1. 倾听与理解
我们要倾听小王同学对问题的表达, 理解他的困惑和矛盾。可以通过一系列开放性的问题, 让小王展开思考, 进而逐渐厘清自己的思路, 明白自己的疑惑所在。

2. 分析与建议
我们可以帮助小王从多个角度理性分析和思考他的选择。例如, 可以向小王了解目前专业的就业前景和个人发展空间, 一方面帮助他减少犹豫, 另一方面也可以为他提供一个可参与的框架体系以排解他的疑惑。

3. 激励与启示
我们可以激励和启示小王, 在他作出决策后, 如何更好地规划和实施自己的计划, 具体该怎么做, 又如何将它做好。

第二次辅导: 向小王分析法学专业考研的优势和劣势

法学本科毕业生考研有以下几个方面的优势。

第一, 专业基础扎实。法学本科课程体系完整, 不仅包含法学专业的基本理论知识, 还涵盖了社会科学、政治、历史及哲学等方面知识, 此为法学毕业生在各种考研学科中具有的优势之一。

第二, 法学专业关联性强。法学相关学科非常广泛, 如法律、社会学、哲学、经济学等, 小王可以根据自己专业课情况, 有针对性地选择自己感兴趣的考研专业。

第三, 备考方法相对而言熟悉。因为法学专业课程的特殊性和实践性, 学生需要在平时掌握大量的法律条文、判例、法规、理论等内容, 这些学习方法可以在考研备考中被重复运用和训练。

第四, 法学专业本身的考研门类较多。法学专业考研门类分别为法律硕士和法学硕士, 考生可以根据自己的兴趣和进行选择。

法学本科毕业生考研有以下几个方面的劣势。

第一, 法学专业局限性。法学毕业

生考研时可能会有一定的困难。

第二, 法学原本基础知识较少。尽管考研有一定优势, 但是相较于其他专业学生, 法学专业学生在英语的阅读和听力等方面会有更大的挑战。

第三, 竞争压力大。法律问题非常普及, 因此法学专业考研的竞争非常激烈。况且目前就业形势严峻, 法律行业供求状况有限, 因此通过考研获得升学和发展的机会相对较少, 考生未来可能会面临就业难的问题。

综上所述, 尽管法学本科毕业生在考研过程中存在一些劣势, 但只要能够充分认识自身情况和备考要求, 掌握正确的备考方法, 积极应对困难和挑战, 一定能够取得优异的成绩。

第三次辅导: 这次辅导时, 我和该生一起制定了方案。

第一, 首先确定要报考的学校。

第二, 了解报名的大学的考试命题规律, 以及确认需要复习的重点内容。

第三, 购买相关的考试辅导书籍, 收集备考所需的各种学习资料。

第四, 合理分配备考时间, 将备考计划细化到每周, 无须过于复杂, 简单但有效的计划最为可行。

四、经验与启示

在这次辅导中, 小王向我表达了他想要考研的想法。在听取了他的想法和职业规划后, 我通过阅读、查询相关资料以及深入分析考研和就业的优缺点, 为他提供了符合其职业发展目标的建议, 并帮助他制定了相关的考研计划。在我的帮助下, 小王明确了自己考研的目标并开始有目的地进行备考。这个过程不仅对小王的考研之路有重要的促进作用, 同时也使我的工作更具有指导性的意义。

最后, 我想说的是, 我们要相信自己, 无论遇到什么挫折和困难时, 只要坚定信念、把握机会、充分发挥自己的潜能, 就能“长风破浪会有时, 直挂云帆济沧海”。

(作者单位: 广西警察学院)