



# 别让“不浪费一分”困住孩子的未来

□ 负秀军

每年高考放榜后，志愿填报便成为千万家庭的头等大事。家长们彻夜研读《志愿填报指南》，考生绞尽脑汁计算分数与院校的匹配度，不少家庭甚至花费重金寻求志愿填报咨询机构的指导，只为让孩子“一分不浪费”地挤进“最好的学校”。然而，这种看似精明的策略，实则隐藏着认知误区——分数不是唯一标准，盲目追求“不浪费一分”，反而可能让孩子错过更适合自己的人生之路。

在当前的高考录取机制下，分数作为最直观的衡量标准，凝结着学子们的努力和汗水，家长自然希望每一分都能用到实处，甚至最好能“高攀”一点儿。但在实际

操作中，这种朴素的愿望往往异化为“分数利用最大化”的执念——不少家长将“用足每一分”奉为金科玉律，唯恐“高分低就”辜负了孩子的努力。殊不知，如果学生为了“不浪费分数”勉强进入名校的边缘专业，或不考虑个人兴趣能力，盲目挤进人工智能、金融等看似前景广阔的专业，未来可能面临学习动力不足、职业发展受限的困境。相反，若选择真正热爱的方向，即使学校排名稍低，也能因持续的热情和不懈努力走得更远。

志愿填报的真正意义，是帮助学生找到适合自己的人生方向，而非将高考分数精打细算地“变现”。分数并非志愿填报的唯一参考，考生的兴趣和特长、职业发展规划、国家人才政策以及社会人

才需求趋势等都是重要的参考因素。志愿填报的过程，应该是考生认识自己、规划未来的过程。与其耗尽心力追求“一分不浪费”，不如静下心来思考：什么样的专业方向，才能真正激发孩子的潜能？

理性客观的志愿填报策略，是先规划人生，再匹配分数。考生在选择志愿时，首先要思考“我想成为什么样的人”，其次才是考虑“我的分数能上什么学校”。可以通过查询资料、咨询专业人士等方式，深入了解各专业的学习内容和就业前景，避免被专业名称或社会偏见误导。对家长而言，志愿填报是培养孩子独立决策能力的重要契机，与其强加个人意愿，不如引导孩子综合考量自身

兴趣、职业规划，鼓励其做出理性选择。即便选择存在风险，也应给予适当的试错空间，因为成长本就是不断探索和调整的过程。

从长远来看，人生不是“一次填报定终身”。高考志愿只是人生长河中的一朵浪花，而非决定命运的闸门。与其耗尽心力追求“一分不浪费”的短期最优解，不如教会孩子用更长远的眼光看待成长。志愿填报的智慧，恰如人生选择的智慧：比“精准匹配”更重要的，是保持开放的视野与调整的弹性；比“一步到位”更可贵的，是拥有随时重新出发的底气。别让“不浪费一分”的执念，困住孩子拥有无限可能的人生。

## 画里画外



危险的“调停者”

徐民作

## 孩子须自立 家长当放手

□ 刘学

近日，广西桂林高考女生结束高考后，挑着行李回家的视频感动无数网友。有网友感叹，自己的事情自己做，用自立“挑”起未来。

曾几何时，本属于孩子自己的事情，绝大部分被家长承包了。这些事无巨细的包办，导致有些孩子遇到一点小事就找家长，却不会想办法予以解决。

孩子须自立，家长当放手。自己的事情自己做，这是孩子成长过程中需要养成的重要习惯。通过自己的努力完成每一件小事，孩子不仅能学会生活技能，更能在心中种下自信的种子。当孩子对自己的事情负责，他们就会更加积极主动地处理问题，学会独立思考和自主决策。

当孩子学会对自己的事情负责，明白每一个行为都有相应的后果时，他们会更加谨慎地做出选择，并愿意为自己的决定承担责任。通过这种方式培养的责任感，将伴随孩子一生，让他们在工作和生活中成为可靠、有担当的人。

自立能力是孩子成长的翅膀，正是有了家长的放手，才能帮助他们飞向更加独立和自信的天空。

## 防晒霜向“0岁婴儿”下手 是突破底线之举

□ 苏士仪

防晒霜“0岁可用”？随着气温逐渐升高，防晒霜也迎来销售旺季。然而，记者近日调查发现，一些防晒产品存在虚假宣传、随意调整使用者年龄区间以忽悠消费者购买等问题。

在我国，宣称防晒功效的化妆品属于特殊用途化妆品，需经过严格的把关程序方能上市，对儿童防晒产品的管理尤为严格。但一些商家为了提高销售量，将歪主意打到了“0岁婴儿”的身上——公然宣称自家的防晒霜“0岁可用”“适用于0-12岁”，其营销手法无疑突破了本该严格遵循的商业伦理。对此，无论是相关平台还是监管部门，都应当依法依规对商家的违规操作予以处罚。要明晰的是，婴幼儿的皮肤不是商家产品“试验场”，商家也不能为了赚钱就向婴幼儿下手。电商平台和监管部门也应该积极行动起来，以更严格的举措做好准入与监管工作，更好护航婴幼儿健康成长。 据《新京报》

## 有一说一

# “要好好吃饭”何以直抵人心？

□ 赵鹏

“别嫌阿姨啰嗦，真的是有太多的放心不下。外卖虽然方便，总不如自己做的营养健康，熬夜加班的时候别总拿泡面凑合。难过委屈了，千万别一个人扛着。工作压力再大，学习再忙，都要好好吃饭。”6月20日，在延边大学2025届毕业生典礼上，该校食堂阿姨刘晓梅上台演讲，一句“要好好吃饭”让无数毕业生破防。网友评论称，“第一次见食堂阿姨上台讲话”“这个发言，没有套话，全是感情”。类似的情景也在西南政法大学上演。校长在致辞中特意转述了宿管阿姨、食堂师傅、校车司机的临别赠言。这些平日里默默无闻的校园工作者，用最朴素的语言为即将远行的学子送上温暖的祝福。

“要好好吃饭”之所以直抵人心，是

因为它足够真实。相比程式化的毕业演讲，食堂阿姨的“15000个饺子”“别拿泡面凑合”更贴近学生的生活。她不是站在高处讲大道理，而是像长辈一样，关心学子们的日常。这种接地气的表达，让学生们感受到的是真心实意的关怀。当算法推荐充斥生活，当人机交互越来越频繁，这些来自真实人际互动的温暖显得尤为珍贵。

“食堂阿姨上台讲话”这一举动，让毕业典礼的聚光灯聚焦在了这些平凡岗位的工作者身上，让我们看到了大学教育的另一种表达方式。我们常说大学是教书育人的地方，大学教育不仅发生在教室和实验室，也存在于食堂的饭菜里、宿管的关心、校车的往返间。学校让这些普通劳动者站上毕业典礼的讲台，实际上是在肯定他们同样是教育的重要

参与者。

“食堂阿姨上台讲话”也折射出了教育理念的转变。在注重分数、排名的当下，我们开始重新关注这些无法量化的教育价值。食堂阿姨的“要好好吃饭”，宿管阿姨的“常回来看看”，传递的是比专业知识更基础的生活智慧，是面对挫折时的心理韧性，是处理人际关系的同理心。

延边大学让食堂阿姨站上毕业典礼的讲台，西南政法大学转述后勤人员的寄语，这些做法体现的正是对教育本真的追求——培养优秀的人，而不仅仅是优秀的学生。教育的温度，就藏在这些平凡的细节里。多年以后，这些毕业生或许会忘记校长演讲的具体内容，但一定会记得这位叮嘱他们“要好好吃饭”的食堂阿姨。因为这样的关怀，是最珍贵的毕业礼物，也是最接地气最朴素的教育。