

寒假学习生活指南

亲爱的同学们：

紧张的复习考试周接近尾声，过去的一年也随着学期的即将结束画上了圆满的句号。新的一年你又有何愿望和目标呢？接下来长长的寒假你想好怎么安排了吗？这里，我们为你们准备了一份实用性寒假指南，希望能够对你有所启发帮助，找到适合自己而又充实美妙的寒假打开方式。

1. 休息放松，调整身心，每天都要元气满满。忙碌了一个学期，是时候利用假期好好休息一下，让身体和精神都得到放松。每天不必再“挑灯夜读”“披星戴月”，要记得早睡早起，规律作息，保证充足的睡眠。

2. 学习提升，查漏补缺，每天都要有点进步。寒假既要放松，也要兼顾学习提升，这是“弯道超车”的好时机。利用假期相对集中的时间，可以把感兴趣的专业问题或者学习的薄弱环节系统梳理，弄懂弄通。

3. 锻炼身体，强健体魄，每天都要做个运动。健康是人最宝贵的财富，好的身体是学习生活的基础。假期可不要天天在家瘫软，不做“脆皮大学生”。每天应进行30-60分钟的适量运动，既可以保持良好的精神状态，又能增强体质提高免疫力。

4. 参与实践，体验生活，每天都要干点“大事”。大学生的寒假除了学习休息，还是得干点更有意义的事情吧，给弟弟妹妹们树个榜样。同学们可以回到家乡属地开展寒假社会实践活动，用所学知识服务家乡建设发展。也可以找一份

安全可靠的兼职，用劳动创造价值，体验赚钱的辛苦和快乐。

5. 培养才艺，修炼技能，每天都要制造新鲜。平时课余时间少，你可能有很多兴趣爱好没有机会尝试，那么假期可以练起来了。吹拉弹唱、烹炸蒸煮、拍短视频、考驾照、学美妆、PS等，“技多不压身”，想学的都可以好好修炼一番，等到开学你就是小有成就的人了。

6. 准备就业，规划未来，每天都要目标清晰。毕业生们要利用寒假好好分析自我、发现自我、提升自我，以正确的心态、充足的准备和全面的考量做好未来就业选择和职业规划，拒绝“盲从”，更拒绝“躺平”，树立“先就业、再择业、谋创业、干事业”的就业观，努力成为新时代的“弄潮儿”。

7. 遵纪守法，廉洁修身，每天都要自律自省。大家在体验春节民风民俗、享受假期快乐生活的同时，也要时刻提醒自己做一个知法、懂法、守法的大学生，成为遵纪守法的表率。

假期总是令人如此期待，过年更是充满快乐与幸福。希望同学们寒假快乐、心想事成、天天向上、蛇年大吉！