

这个毕业季 她们用奋斗续写“下一章”

■ 本报记者 颜靖尧 朱婉菁

又到一年毕业季。这段时间，校园里弥漫着喜悦、离别、期待、迷茫等情绪。拿什么来定义青春时光？如何在未来乘风破浪？6月23日，记者就升学、就业等话题对话我市3位高校应届毕业生，倾听她们在走出校园、走向社会过程中的成长与收获。

王雪琦

考研成功不是终点，学无止境再启航

今年刚刚本科毕业于宿迁学院劳动与社会保障专业的王雪琦告诉记者，自己已经考研成功，即将进入河海大学行政管理专业就读。作为一名徐州人，回想这四年在宿迁的学习与生活，她的心中许多感慨。

“在读大一那年，我就确定了考研这个目标。为此，我每天都会督促自己努力学习。在课余时间，我会泡在图书馆学习专业知识，拓展知识储备。这四年里，我的成绩始终名列前茅。”王雪琦说。

除了专注学业，王雪琦还积

极参与各类竞赛。在竞赛中，她不断挑战自我，将所学知识运用到实际问题中，积累了丰富的实践经验。同时，她紧跟老师的步伐，参与课题研究并发表论文。

“进入大学后，我还热衷于参与志愿服务。每周我都会乘坐一个小时的公交车，前往定点的村庄，辅导20余名留守儿童学习。往返两个小时的路程从未让我退缩。看着孩子们渴望知识的眼神和点滴进步，我觉得一切付出都格外值得。”王雪琦说。此外，最令她感到骄傲的

是，她曾为这些孩子们在校内组织了一次捐赠活动，获得同学们的支持，成功为孩子们筹集到价值3万余元的书本、文具和体育器材等。

王雪琦告诉记者，四年的大学生活于她而言十分宝贵，这个暑假，她还找到了一份实习工作。“在研究生阶段，我会继续努力，一如既往地学习与实践紧密结合，拥抱更好的自己。希望我的学弟、学妹也能明确目标、努力奋斗，让青春绽放出绚丽的光彩。”王雪琦说。

陈圣明

保持良好心态，踏实走好就业路

“在刚进大学时，我也有过参加考研这个计划，不过如今我认为，就业也是一个很好的选择。这要我们根据自身情况，充分考虑各种因素后，进行选择。”陈圣明今年本科毕业于宿迁学院，目前，她已顺利被一家银行录用，对于这份工作，她十分满意。

陈圣明告诉记者，她在大二、大三时，参加了学校举办的职业生涯规划大赛，这很大程度上改变了她的一些想法。“职业

生涯规划大赛让我对自身职业发展有了清晰认知，也锻炼了我的职业规划能力与表达能力。我很庆幸自己能够参与各种活动，希望有需要的学弟、学妹也不要错过。”陈圣明说。

在求职季，面对海量招聘信息，陈圣明曾一度陷入迷茫。但在老师的鼓励与引导下，她很快调整心态，意识到“一定要行动起来”。“止步不前、一味焦虑改变不了任何问题。调整心态后，我开始主动搜寻优质企业信息，

深入了解不同岗位需求，有针对性地投递简历。在应聘过程中，我尽力展现自己的能力与优势，最终被一家银行录用。”陈圣明说。

回望求职之路，陈圣明心中满是感慨，她希望用自己的经历鼓励学弟、学妹。“求职路上难免迷茫，但只要我们主动行动、积极探索，同时注重积累并提升自身能力，我相信，每个人都能找到适合自己的职业方向，在人生舞台上绽放光彩。”陈圣明说。

李蒙恩

无需焦虑，静待绽放的时刻

“近期，我成功入职京东，目前是一名京喜自营在线客服，主要负责处理退款、维修、换货等售后问题。”宿迁开放大学电子商务专业的应届毕业生李蒙恩笑着说。

李蒙恩告诉记者，一开始进入职业学校，家人都为她感到担

忧。“我自己也很焦虑，不知道未来的出路在哪里。但我很快调整好心态，认真学习专业知识。”李蒙恩说，在宿迁开放大学，她积累了大量的专业知识和实践经验，每天都过得很充实。

“我们学校打造了实训基地，配备了专业的电商运营软件和设

备。在实训期间，我要接听客户来电，为他们解决问题。在每一次和客户的电话沟通中，我不断改进自己的沟通技巧，收获了不少客户的点赞。”李蒙恩说，“通过实战演练，我的沟通能力、抗压能力等都有所提升，这也让我走上工作岗位后能尽快适应新



王雪琦



陈圣明



李蒙恩

男子手指意外受伤 宿迁交警开道快速送医

本报记者 王艳坤
通讯员 韩 坤 张荃荃

“你好，我特别想感谢咱们宿迁市公安局交警支队的民辅警们。真的太感谢他们了，要不是他们护送，我的断指就保不住了！”6月19日下午5时，家住市洋河新区的吴先生拨打了江苏新闻广播《晓东有话说》栏目组热线电话。

这声感谢，源于一场与时间赛跑的紧急救援。6月11日上午9时许，吴先生在为客户制作木门时，左手大拇指不幸被切割机切断。剧痛中，他乘坐其朋友驾驶的车辆赶往医院，却因钻心疼痛几乎无法坚持，情急之下拨打了报警电话。

宿迁市公安局交警支队指挥中心值班民警田双双迅速响应，在电话中安抚吴先生情绪，并立

刻规划出前往医院的最优路线。同时，他指令铁骑大队民警火速赶往新扬高速公路宿迁主线收费站接应。

9时46分，当搭载吴先生的车辆抵达收费站时，铁骑大队民警刘保国率领队员顾笑、李龙、陈伟立即驾驶警车为其开道。指挥中心全程紧盯路况，实时调控信号灯，为车队一路“绿灯”放行。

在指挥中心与路面铁骑的默契协作下，仅用8分钟就将吴先生安全护送至南京鼓楼医院集团宿迁医院急救室。

因送医及时，吴先生的左手大拇指最终得以保住。回忆起当时的情景，吴先生在节目中数次哽咽：“我无法用语言表达对民警的谢意，是他们在绝望中给了我希望，保住了我的手指！”

气温渐升，你的空调“洗澡”了吗

■ 本报记者 倪家乐

随着气温逐渐攀升，空调清洗的旺季悄然来临。今年空调清洗的价格如何，如何实现最佳的清洗效果，成了当下广大市民普遍关注的焦点。近日，记者针对这一现象进行走访。

6月15日，在宿城区兴鸿一品小区，居民陈晨正忙着联系专业的空调清洗师傅上门服务。经过一番电话沟通，不久，两位身着整齐工作服、脚穿鞋套的工作人员便准时抵达，开始他们的专业清洗工作。

“我每年要洗两次空调，夏天、冬天各一次。不然开空调总觉得有股异味飘出来，洗一下比较放心。虽然网上有很多清洗空调的教程，但考虑到拆卸和清洗的难度，我还是决定请专业人员来操作。”陈晨坦言。

随着市民健康意识的日益增强，越来越多的人逐渐养成定期清洗和保养家电的习惯。“如果空调的防尘罩和过滤网长时间不清洗，就会为螨虫提供一个适宜的生存和繁殖环境。此外，长期不清洗空调会使空调的制冷、制热效果下降，不仅增加耗电量，还会缩短空

调使用寿命。”家政服务工作人员向记者介绍，连日来，随着气温不断升高，清洗空调的需求也随之增多，一名技术熟练工一天可以清洗10台空调。

家政服务工作人员告诉记者，如果顾客选择自己在家清洗，一般都只能清洗滤网，但空调内部还有很多地方在没有专业设备的情况下，很难清洗到。专业清洗空调有严格工序，比如要验机断电、清理区域防溅、使用专用清洁剂、喷洒抑菌喷雾消毒、擦拭外壳、安装配件等。

在美团、京东等多个电商平台上，记者注意到，根据挂机空调、中央空调等空调类型的不同，清洗价格也有所差异，但普遍在每台40元至100元之间。平台提供了各种清洗服务的团购选项，除了基础的清洗服务，还包括高温消毒等增值服务。这些套餐的价格公开透明，让消费者选择起来更便捷。

在浏览过程中，记者发现，多个产品页面不时刷新显示“1分钟前有人购买”“5分钟前有人购买”等提示信息，表明有大量的客户正在下单。在预约服务时，记者还发现不少家政服务提供夜间上门清洗空调服务，预约相当火爆。

“体重管理” 点燃宿豫健康消费新热潮



■ 施阳

今年年初，国家卫生健康委员会发布了《2025年全民健康体重管理行动计划》，明确提出将体重管理作为年度重点健康工作之一。随着2025年“体重管理年”行动的持续推进，“瘦身”“减重”等成为朋友圈热词，“体重管理”也在宿豫点燃了健康消费新热潮。

每天无论清晨傍晚，在宿豫区运河体育公园的篮球场、书香园的夜光跑道、中运河风光带的健身步道上……总能看到许多市民锻炼的身影。

6月19日上午8时，市民周雨已经来到运河体育公园开始锻炼。周雨是这里的“常客”，他就住在附近的小区。“这里空气好，步道宽阔。我平时喜欢跑步。长期坚持跑步能让工作和生活都保持最佳状态。”周雨说，“国家提倡体重管理，就是在提醒我们，要坚持健身，身体才能越来越健康，而且现在的公园运动设施越来越完善了，对我们这些健身爱好者来说更方便了。”

近年来，为满足群众多样化健身活动需求，实现城市社区“10分钟”健身圈目标，宿豫区进一步推动群众身边健身设施建设，科学合理布局体育场地，配建各类体育设施，大力推行“公园+体育”

模式，不断完善和丰富公园内容建设，提高公园管理和设施配备服务水平，打造功能完备的健康活动空间，让群众共享“家门口的健身乐园”，不断提升群众公园休闲健身的获得感和满意度。目前，宿豫区建有全民健身设施站点650余个、体育设施近3800件，体育场地面积208万平方米，人均4.62平方米。

与此同时，健康饮食风潮正悄然改变大家的餐桌上的饮食。主打低脂、低糖、低热量的轻食，成为人们健康饮食的热门选择。

近日，在宿豫城区的一家轻食店，工作人员正在准备当天的餐食：杂粮饭、黑椒牛柳、板栗南瓜、杏鲍菇。“现在轻食的烹饪方式早就不再是单一的水煮了，很多轻食荤素搭配得非常棒，让食客既能均衡摄入营养，又能增强饱腹感。”轻食店店长张女士介绍，“热量可视化”正在成为新卖点，张女士店内的轻食餐都是按照蛋白质、膳食纤维和主食碳水精确配比，并在每份餐品上标注热量。

“体重管理”不仅推动了市民积极探索健康生活方式，还激发了市民的健康消费热情，为相关行业带来了新商机。商家在不断升级服务吸引消费者的同时，带动了运动服饰、体育用品、餐饮市场等需求的大幅增长，“减重经济”正展现出强劲的发展潜力。

高考结束，宿迁应届高考生开启多彩暑期

本报记者 王艳坤
■ 臧子青 周妮

高考结束，宿迁应届高考生从高度紧张的状态转为休闲放松的“暑期档”模式。近日，记者在采访中了解到，许多应届高考生开启了各种有趣的暑期生活。他们都是怎样过的？一起来看看吧！

驾校迎来暑期学车热潮

6月18日，记者来到宿迁学院附近一家驾校看到，虽然天气炎热，但训练场上依然活跃着不少年轻学员的身影。这些学员大多面容青涩，正在教练的指导下认真练习倒车入库、侧方位停车等机动车驾驶证考试科目二项

目。“高考一结束我就来报名了，想趁着这个没有作业的暑假拿到机动车驾驶证。”正在练车的学员李靖志笑着说。

“截至目前，我们已接收近1000名应届高考生的报名订单。”宿迁领航驾培集团有限公司副总经理李坤介绍。值得一提的是，这些应届高考生大多选择学习手动挡。“虽然手动挡考试比自动挡考试难度高，但这些年轻的孩子们很愿意接受挑战。”他说。

为保障应届高考生顺利考取机动车驾驶证，该集团推出多项服务。李坤说：“我们为应届高考生配备专属教练，制定个性化教学方案，还会优先安排应届高考生练车，确保他们的训练时间充足。如果各科考试顺利的话，两

个月就能拿到机动车驾驶证。”

记者采访了解到，目前，我市多个驾校均已开通应届高考生报名绿色通道，部分驾校还推出了学费优惠等活动。

在暑期游中遇见更好的自己

高考结束，应届高考生马驰在家休息两天后，便和好友一起奔赴“十三朝古都”河南洛阳。旅行是他暑期规划的第一项内容。

“在洛阳，课本里的文字都‘活’了过来！”6月18日，电话那头，马驰兴奋地向记者描述他的旅行感受。白马寺、洛阳古墓博物馆、龙门石窟、老君山……这趟洛阳之旅，不仅让他放松身心，更拓宽了他的视野，加深了他对历史文化的理解。

目前仍在洛阳游玩的马驰接受采访时坦言：“白天逛古迹，晚上和朋友复盘当天的见闻，这种‘沉浸式学习’比单纯旅游更有意思。”谈及后续计划，他表示，返程后将密切关注高考成绩和志愿填报相关信息。“我已经提前研究了南通大学的招生政策，希望能够顺利考上。”马驰说。

一直以来，马驰将南通大学定为自己的目标院校，希望能在生物技术领域进行深入学习和研究。

马驰说，等到成绩公布与志愿填报完成后，假期才算真正开始，他打算前往健身场馆，通过科学的锻炼，塑造良好的体魄。与

环境。”

如今，李蒙恩在自己的一方天地中实现着人生价值。“我觉得每个人都像一朵独特的花，拥有自己的生长周期。只要我们扎根在生活的土壤里，努力汲取营养，时间会见证我们的成长和绽放。”李蒙恩自信地说。

此同时，他还计划找一份兼职，锻炼自己各方面的能力。

“旅行不仅是放松，更是将书本知识与现实结合的过程。接下来的假期里，无论是健身还是兼职，我都会好好体验，让自己在各方面都能有所成长，为即将到来的大学生活做好准备。”马驰说。

暑期兼职成应届高考生热门选择

6月19日，记者在宿城区吾悦广场看到，肯德基、蜜雪冰城等门店中，多了很多应届高考生兼职的身影。

肯德基的一名员工告诉记者，肯德基每年的暑期工名额都很抢手。每家餐厅根据自身的营业情况确定招收名额，每年都能收到许多学生的申请。

“我很早就预约了肯德基的暑期工名额。高考结束后，我顺利通过了面试。”应届高考生刘敏说，她担任服务员，负责餐区服务、柜台配餐等。

高考结束后，应届高考生张星心成了市区一家幼儿阅读机构的助教。“我从小就喜欢阅读，所以这次暑期兼职特意找了与此相关的工作。”张星心说，她主要负责记录课上的内容，并向家长反馈孩子在课堂上的表现。

张星心说：“我将来想要从事教师这个职业，这次兼职的经历是一个很好的学习机会。等到拿到工资后，我准备和家人一起去旅游。”

