

# 高校学生为何主动延期毕业



申请延期毕业(以下简称“延毕”)后,研二的姜芸在社交平台上写道:“这一次,我从未如此清晰地知道自己每一天的目的,继续读书、回归生活、愉悦自己。”她所在的专业为两年制,前一年半,她做了3份实习。“实习占用了我很多精力,我没有好好学习,也没怎么出去逛。”姜芸觉得很可惜,在充分查阅资料后,她选择了延毕。

姜芸的朋友牛莉,同样选择了延毕。“我可能有点理想主义吧,希望一毕业就能做自己喜欢的事。”牛莉想要从事媒体行业或成为配音演员,虽然她在研究生阶段选了新闻与传播专业,但是本科英语师范专业的她,在目标行业的实习经验并不多,“我需要更多的时间累积,以达到我的目标”。

浙江大学医学院党政办副主任、讲师车淼洁的论文《本科生延期毕业现象的透视与解析》,调研了某省4所不同类型高校,记录了这些高校2020年9月至2021年6月期间本科生的延毕情况。数据显示,某省城“双一流”高校延毕率约为12.5%,两所省城普通高校的延毕率分别约为6%和7%,某非省城普通高校延毕率约为7%。

在很多人的眼中,延毕是一个贬义词。不论是主动申请还是被动延毕,它常常和家庭变故、生理疾病,以及挂科、毕业设计不合格等学业问题上等号。一旦延毕,学生很容易被人以有色眼镜看待,背负的压力倍增。

但在这样的情况下,仍然有不少学生选择主动延毕。他们为何会作出这样的选择?延毕后,他们的感受如何?

## 就业压力成为重要原因

在接到记者的采访电话前,吉安正在教室改论文,为即将到来的毕业论文盲审作准备。时间拨回到一年前,她正是在这时提交的延毕申请,工作被毁约是主要原因。被毁约后,吉安重新开始投简历,也得到了工作机会,但它们和被毁约的工作相比,不论是工资待遇还是平台,都相差甚远。

“我心里有落差吧,再加上后来拿到的offer所在行业和自己的预期不符,如果勉强接受,感觉自己的职业发展规划就被打乱了。”吉安说,而且由于自己读的专硕是两年制,再多读一年貌似也不错,

便有了延毕的想法。

今年2月,经济学专业研究生吴林结束了休学期,重新回到新加坡留学。她坦言,自己申请延毕主要是出于就业的考量。“当时学校不允许学生离开新加坡,但国内很多金融公司都要求应聘者参加线下面试或实习。”她回忆,自己也曾通过线上面试得到一些工作机会,但由于录取的公司不承认新加坡的体检报告,应聘只能不了了之。吴林在第一年没有找到满意的工作,于是决定申请延毕,回国实习面试。

华北电力大学电气与电子工程学院党委副书记、副教授王栋梁分析,学业问题、创业需要以及健康问题、家庭突发的紧急情况等,都是大学生申请延毕的主要原因。有些学生到了大四还有多门课不及格,研三了毕业论文还没有开题,他们需要一年或者更多的时间来完成学业。据教育部数据,2023届全国普通高校毕业生规模预计达1158万人,同比增加82万人。持续增长的就业压力,也成为越来越多的年轻人主动延毕的重要原因。

## 走在自己的社会时钟上

申请延毕不过是前行路上的第一步,在未来的日子里,经济的压力、父母的意见、用人单位的质疑等,都可能让人感到困扰。

王栋梁坦言,延毕意味着学生需要在校内多待一段时间,导致时间和经济成本增加。由于延毕的学生毕业时间比同龄人晚,可能会因此面临更大的就业压力。此外,延毕可能导致学生失去在正常毕业前求职的机会,竞争力可能会受到影响。

对于这一切,牛莉早有准备,“我有一些存款,加上兼职所得,可以负担这一年的费用”。但让她没想到的是,母亲竟然全力支持。“收到妈妈的转账后,我在图书馆哭了。”直到今天,她依然清晰地记得母亲对自己说的话:“我可以省吃俭用一些,你才是最要紧的。”最近,本来反对自己延毕的爸爸也转变了态度,这让她很开心。

吉安的选择得到了老师和家长支持,她唯一担心的便是和同龄人存在脱节的可能。“同届的小伙伴中,只有你延毕了。回到学校后,你不但要更换新宿舍,连熟悉的人都没有了。”幸好,吉安的担忧并没有发生,她收获了新舍友与新友谊。

今年开学后,吉安和原宿舍的朋

友聚会。她发现,是否延毕并不是一个影响未来的绝对因素。“朋友中,有一个刚入职一个月,就可能被辞退;还有一个毕业后坚持脱产考公,却一直没考上。”吉安说,“当然也有工作顺利。顺利与否,与是否延毕无关。”

“每个人都有自己的节奏和生命轨迹。”王栋梁说,有些人可能比同龄人早步入社会,有些人则需要更多的时间去成长和探索未来,“我们不应该盲目追随社会时钟,而是应该遵照自己的方式去探索、追求目标与理想。”他同时表示,我们要尊重和理解他人的选择和决定,不要因生活轨迹不同而对他人进行不必要的评价。

如今申请延毕已近一年,吉安找到了一个各方面都较为符合预期的工作。对于这个结果,她较为满意,但从个人投入的角度来说,她觉得自己很亏,“我比别人多花了一年的时间,得到的工作却和去年的差不多”。

在应聘过程中,吉安没有觉得自己因为延毕受到太大影响。“企业毁约不是我的问题,我是因为坚持职业规划,而非论文盲审不过而延期的。”她认为,只要你能利用好这一年,且不是因为暴露缺陷的大问题而延毕,对工作的影响就不会很大。

吴林也没有因延毕而被质疑:“我的绩点排名一直都比较靠前,成绩单可以证明,我不是因为无法毕业才延期的。”

## 延毕不是困难的挡箭牌

回顾这一年,吴林表示,如果可以重新选择,她不会延毕,“延毕是在和自己打赌”。虽然她已经获得了一家公司的录用机会并提前入职,实现了延毕的目标,但她认为,今年的就业形势没有去年好,而延毕有很多的不确定性。吴林建议,尽量不要延毕,“早上岸早安心”。

和吴林相反,吉安不后悔延毕的选择,但她也建议,不要轻易选择延毕。“延毕不是挡箭牌,而应该是先把自己能做的都做好,实在没办法后,再去选择。”去年工作被毁约后,吉安做了很多努力:不仅找了很多前辈争取,还尝试转部门,同时持续投递简历。

吉安的选择让学弟学妹们发现了一条人生发展的新路。最近不少人找到她,询问对于延毕的看法。有的学生离论文盲审还有两个月,就觉得自己写不完了,想要延毕。“仅仅因为逃避就选择延毕是不可取的。”吉安说。

“当就业和择业发生冲突,应该根据具体情况来考虑选择。”王栋梁认为,在有明确的职业规划、且能够较好执行的情况下,如果延毕能够帮助你实现规划,再考虑不迟。王栋梁建议,选择延毕与否,学生需要考虑个人情况、学业状况、就业状况、学校政策以及未来规划等多方面因素,权衡利弊,再做出最适合自己的决策。

“现在自己每天都想早早醒来,感觉未来的一年特别明媚。”多读书、发表论文、申请博士、旅游……对于延毕后多出来的一年,姜芸有许多计划。

“电影”和“实习”,是牛莉现在生活的两大主题。她每天都会看一部电影,平时还会去跑步、练配音,看书、找选题。她希望在这段时间内创作出很多好作品,积累经验。

申请延期毕业后,学生应该如何度过多出来的时光?王栋梁建议,学生首先要直面问题、解决困难,争取顺利毕业;其次,学生要利用时间实习或者兼职、深入学习专业知识,参加志愿活动,积极规划自己的未来,为职业发展打好基础。

(应受访者要求,文中除王栋梁外,其余人名均为化名)

本报综合消息

## 颈椎病“自救指南”靠谱吗?

近年来,颈椎病越来越呈现年轻化趋势,反复发作的疼痛正在压垮颈椎脆弱的年轻人,有网友甚至把颈椎病评为“当代年轻人的不死癌症”。在年轻人聚集的社交平台上,网友们不仅会分享自己患病的经历,还依据自己治愈和保健的过程,整理发布了很多颈椎病“自救指南”。

在类似“希望所有颈椎病的姐妹都能刷到这篇”“10年颈椎病,我这样治好自己”的分享中,热心的网友为颈椎病找到“救命法宝”:戴颈托、“倒头大法”、换枕头、按摩、热敷、贴膏药、正骨、做颈椎操……这些方法对颈椎病真的有效吗?到底应该怎样预防和治疗颈椎病?近日,记者采访了北京同仁堂中医医院骨病科主任翟炳生,从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于颈椎病的预防和康复。

### “防低头”颈托:“智商税”还是“护颈神器”

近年来,各式各样的颈托在网上悄然走红,有支架型、可充气型,还有可加热型、可按摩型,能起到“固定矫形”“支撑减压”等作用,甚至打上了“骨科医生推荐”的标签。不少年轻人也把戴颈托当成防止长时间低头、矫正脖子前倾等不良体态的便捷手段。有网友推荐说:“戴上颈托,工作多久脖子都没那么累了!”

翟炳生告诉记者:“颈托的功效没有那么‘神’,它限制了颈椎的活动,跟打石膏的原理是一样的。”佩戴颈托一般分为两种情况,第一是做完颈椎手术后,需要保护颈椎不能随意活动;第二是颈椎有急性的、充血性的损伤,且疼痛比较剧烈时,需要佩戴。在只有轻度颈椎病的情况下,不主张长时间佩戴。

他介绍,虽然颈托能够对肌肉起到保护作用,但是长时间佩戴,会使颈部肌肉力量减弱,肌肉平衡性变差,导致颈椎情况更差。尤其是充气型颈托作为医用颈椎牵引器,部分患者佩戴时会出现头晕等症。且颈托牵引虽然是治疗颈椎病重要的手法之一,但是,颈托牵引不是次数越多越好,也不是时间越长越好,过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛,加速颈椎的退行性病变,降低颈椎的稳固性。

### “倒头大法”好吗?怎么躺对颈椎很重要

“平躺在床上,头向后仰挂在床沿几分钟,每晚躺下朝下躺5分钟,起来之后立刻就会觉得脖子舒服好多!”这就是网上流传的“倒头大法”,有网友推荐“倒头大法”不仅不用动就能缓解颈椎问题,还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等很多好处。

对于这种“倒头大法”,翟炳生认为是非常不可取的。他说:“枕骨,也就是后脑勺,是一定要有东西承托住的。”对于长期低头族来说,颈椎曲度会变直,或者有颈椎曲度变直的趋势,“挂”久了会出现颈椎前移的情况。同时,头后仰挂着,会让血液迅速聚集在头部,导致头晕。对于有血管硬化、推动动脉硬化的人来说,这个动作更是非常危险,“促进头部血液循环”是没有科学根据的。

有些人在睡觉时肩部着床,只有后枕部挨着枕头,让颈椎悬空。“这种悬空会使颈椎后侧肌肉用力,产生紧张乃至痉挛的情况。”因此,翟炳生建议,躺卧时应该用枕头托住颈椎,避免长时间悬垂头部或仰头。在枕头的选择上,高度应在一拳至一拳半(10厘米—15厘米),传统荞麦皮或记忆保健枕等材质均可。枕头能完全托住颈椎,并且顶出颈椎的正常弧度,可以减轻颈椎关节的压力,让颈椎关节恢复正常,让紧张的肌肉放松下来,从而减轻对神经血管的卡压。

### 保护颈椎,被动放松要和主动锻炼相结合

在很多网友分享的颈椎病自救指南中,能看到热敷、贴膏药、按摩、正骨等方法。有人洗澡时用热水浇脖子,或用吹风机热风吹脖子;有人测评不同的膏药,分享缓解肩颈疼痛的“天菜”;也有人依赖按摩、肩颈推拿或中医正骨……

翟炳生认为,贴膏药、热敷确实可以暂时缓解颈椎不适,起到辅助放松的作用,但要注意避免皮肤过敏或损伤。而按摩、推拿、正骨则一定要选择有资质的正规中医院,首先经过医生检查,判断患者病情的轻重。如果是较轻的颈椎病,只有颈肩部的不舒服,没有神经压迫,是可以做推拿按摩的。如果病情较重,做推拿按摩后反而可能会使病情(比如疼痛、麻木等)加重。他就曾遇到过因为正骨导致脊髓损伤高位截瘫的病例,因此他建议,想要推拿按摩或正骨,一定要找正规的医院,明确病情后再做。

在翟炳生看来,保护颈椎,只让颈椎被动放松是远远不够的,还应该对颈椎进行主动的锻炼,比如颈椎操就可以很好地改善肩颈问题。颈椎操的种类有很多,主要是通过上下左右,轻缓转动头部、颈部的动作,来达到对颈部的局部锻炼。一方面增加颈部肌肉的力量,牵拉、舒展肌肉的弹性;另一方面,通过往左、往右、往后仰、往前低头等动作,提高关节的活动度。

“保护颈椎,要将被动放松和主动锻炼结合起来,事半功倍。同时,要养成良好的生活习惯,减少长时间低头看手机、电脑,注重作息规律,避免熬夜。也应避免长时间吹空调、吹风扇等,避免造成颈部受凉,加重症状。”

本报综合消息

