

进入大学后转专业真的容易吗

今年高招本科录取结束后,一些考生因为服从调剂等原因没能被心仪的专业录取,便开始考虑进入大学后再转至其他专业学习。那么,现在大学转专业容易吗?有需求的学生应该怎样做准备?如愿转专业后可能面临什么样的挑战?转专业的做法究竟值不值得提倡呢?

大学专业可以随便转吗?

本科录取尘埃落定,考生即将踏入憧憬已久的大学校园。然而每年此时,总有一部分考生和家长对录取的专业不满意。近年来,各高校陆续放宽了转专业政策,为学生提供二次选择的机会。然而转专业并非万能钥匙,是否真的需要转专业、如何转专业以及潜在风险都需要科学认知和理性评估。

各高校转专业的具体政策差异显著,极少数高校可以实现“自由转出转入”,部分高校实行“转出无门槛、转入有考核”,也有不少高校只允许成绩排名靠前的学生申请转专业并设置转入考核。以北京科技大学为例,北大一直执行很宽松的转专业政策,除特殊约定的招生类型外,学校对申请转专业的学生学习成绩排名无要求、转出人数无限制;接收专业不超过招生人数的一定比例则无条件接收。如果某个热门专业申请转入人数过多,则由相关学院制定方案进行考核选拔,整体成功率约为80%。

各高校转专业成功率因政策差异和专业冷热各不相同,要提高转专业成功率,需要学生提前准备。按照学校流程提出申请,参加选拔。无论高校是否实行“转出无门槛”政策,优秀的成绩都是学生学习能力的体现,更容易获得新专业所在学院的青睐。所以,无论是否已经决定要转专业,都要把握学习机会,投入时间、精力学好原专业的课程。在转专业前,学生要结合自身兴趣、能力、成绩排名、未来规划,对照目标专业的具体要求,进行可行性分析,做出合理决策,避免盲目“随大流”、追逐热门。各高校转专业的时间节点也有所不同,学生需要关注相关通知、按照要求准备申请材料。此外,一些新专业会设置考核环节,学生还要做好笔试、面试的准备工作。

转专业需要做什么准备?

当前,多数高校通过“三增一降”的方式给予学生更大的专业自主权——增加转专业申请次数、延长申请时间窗口,扩大转入专业范围以及降低申请转出门槛,打造更加灵活多元、分层分类的转专业体系。一方面,突破了申请转专业的年级、次数和专业限制,大一、大二年级(个别高校延长至大三)均有机会申请,允许跨院系、跨大类、跨专业申请,转出政策更加宽松。另一方面,允许学生根据能力兴趣分层、分批申请,横向打造了拔尖人才培养特区、试验班等个性化项目,纵向打通了降级转专业、零门槛转出等政策通道,实现了更大规模、更广覆盖、更高满意度的因材施教,提升了人才分类和个性化发展成效。

然而,“零门槛申请”并不意味着“无条件转入”。事实上,转入标准依旧严格,竞争相当激烈。为了提高转专业成功率,学生必须在专业基础、实践能力、生涯规划这三方面力争上游。首先,坚持将国家战略需要、产业前沿需求和个人兴趣优势相结合,合理确定目标转入专业。其次,提前研究接收政策,在专业成绩、竞赛实践、集体活动等方面“稳扎稳打”,积累卓越的学习能力、实力与潜力。最后,科学评估专业课程难度、对能力素养的要求等,制定细致的学习计划,这样才能缩短转专业后的适应期,持续激发学习兴趣与动能。

转入新专业后可能面临哪些挑战?

对学生而言,转专业虽然提供了专业学习“再选择”与“再赋能”的机会,有助于提升自身学习的主动性和创造性,然而,转专业后客观存在的问题也会为本科学习带来诸多挑战。

首先,转入新专业后,学生将会按照新的培养方案修读课程。如果专业跨度大、新旧培养方案差异明显,学生需要在完成本学期课程学习的同时,补修新专业的前期课程。比如,新专业对数学能力培养有较高要求,学生转入后需要补修微积分、数学分析等课程,可能面临较大的学习压力。

其次,绩点排名可能优势不再。在专业发生变化后,由于不同专业课程评分标准存在差异,学生的绩点排名可能会受到较大影响,



响,有可能影响保研、奖学金评定等方面。同时,在转专业过程中,学生也会面临学分转换认定的“损耗”问题。例如,原专业已取得必修学分可能仅被新专业认定为选修课学分,学生还需重新修读新专业的课程。

第三,新环境有新的挑战。转入班级的学生经过大一入学军训、班级破冰、集体活动等已经形成了良好的班级凝聚力,而转专业学生可能需要花费时间和精力融入新集体。同时,由于培养目标与学科特质不同,新专业的学习氛围可能也不一样,部分学生可能会因为学习压力过大而产生心理负担。

最后,可能面临专业滤镜“黯然失色”的挑战,即转入前是幻想,转入后是失望。转入新专业后,学生往往期待在新领域中实现自我价值。然而,现实可能与幻想存在差距,课程压力、学习节奏、专业适应等问题接踵而至,使得原本的期待逐渐被现实的挑战所取代。当兴趣撞上现实,不少学生可能会陷入“转错了”的自我内耗。

如果学生想学习本专业以外的内容,在转专业之外有没有其他选择呢?答案是肯定的。实际上,不少高校都提供了辅修学位、微专业等多元化培养项目。这些项目能够帮助

学生在原有领域中找到新的发展方向。比如,辅修通常要求修满20到30学分,课程压力小于转专业。学生毕业时,如完成辅修专业课程并达到学位条件的,会同时获得主修和辅修学位。当前,部分高校已推出了微专业课程,以模块化课程形式满足学生专项能力的提升需求。

此外,还可以考虑交换生项目。交换生项目像是一座“跨专业桥梁”,学生可以利用海外高校的课程资源,接触原本计划转入的专业领域。不同于暑期课程的短期接触,交换生项目通常要求学生在境外高校学习一学期或一学年,同时所获学分可依据成绩单进行转换。这段经历有助于学生接触不同领域的课程和教学资源,填补知识空白,还能为后续的职业规划或深造提供更多专业选择。

综合来看,转专业是一个机会与挑战并存、困难与希望同在的过程,学生需要充分了解相关政策和要求,做好努力拼搏的心理准备。

说到底,在大学本科阶段学到的不仅仅是某一专业的具体知识或技能,而且是素养能力的整体提升以及视野的开阔、思维的训练。因此,从人的成长成熟成才角度而言,是否接受了高等教育是一个指标,而在本科阶段学习的是哪个专业产生的影响则并非特别重要。

不管是学哪个专业,都要努力,都要认真,都要继续拿出当年高考的劲儿来。和高考前的学习相比,大学的学习自主性更强,环境更加宽松,适合学生按照自己喜欢的方向发展。能否充分利用好大学四年的光阴,在某种意义上说,比转专业更重要。

本报综合消息

网红“彩椒碗”能帮助我们健康减脂?

最近,“彩椒碗减脂餐”登上热搜。这道以半个新鲜彩椒作碗,内盛鸡胸肉、胡萝卜、土豆等食材的创意减脂餐,以其高蛋白、低碳水的理念迅速出圈,在社交平台引发了广泛关注和复刻热潮。那么,这小小的彩椒碗,真的能帮助我们健康减脂吗?

彩椒烹饪有什么优点?

1. 超高的维生素C

彩椒最引人注目的营养特点之一是其极高的维生素C含量,根据《中国食物成分表(标准版)》和《美国农业部食物数据库》的数据显示,彩椒的维生素C含量远超许多常见水果和蔬菜。

每100克彩椒的维生素C含量可高达99至158毫克,大概是猕猴桃的2倍,柠檬的6倍。这意味着,大半个彩椒即可满足成年人一天的维生素C需求(RNI为100mg/天)。而且彩椒可以生吃,不用担心高温加热带来的损失。

彩椒有红、黄、橙、绿等多种颜色,不同颜色的维生素C含量略有差异。每100克彩椒的维生素C,绿色的柿子椒含量为130毫克,黄色的139毫克,橙色的158毫克,红色的142毫克。

2. 低热量、高饱腹感

彩椒的热量极低,每100克仅含20至30大卡,但其富含膳食纤维和水分,能提供较强的饱腹感,有助于控制食欲,减少热量摄入。

3. 天然甜味

彩椒尤其是红色和橙色彩椒带有天然的甜味,可以为减脂餐增添风味,减少对高糖调料的依赖。虽然带有微微的甜味,但彩椒的碳水化合物含量一般在7%以下,而且是低GI食物。因此,即使是控血糖需求的人群,也可以放心享用彩椒。

4. 烹饪多样性

彩椒可以生食、炒食、烤食等多种方式烹饪,为减脂餐提供丰富的选择。将其作为“碗”来盛放其他食材,不仅增加了趣味性,也方便了食用。

怎么做彩椒碗减脂餐?

具有低卡、高VC、多样性的特点,彩椒当碗制作减脂餐是可行的。但是,怎么做有利于减肥呢?放哪些食材营养好还低卡?建议设计时应遵循以下原则:

1. **控制总能量**: 确保每餐热量适中,避免过量,早、中、晚餐的能量比例为3:4:3。

2. **供能营养素的比例要合理**: 三大产能营养素的能量贡献比例分别为:脂肪20%~30%,蛋白质15%~20%,碳水化合物50%~



60%。建议增加优质蛋白质的摄入,如鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品等,有助于增加饱腹感,减少肌肉流失。

3. **高纤维低GI**: 摄入足够的膳食纤维,如蔬菜、全谷物、薯类等,有助于促进肠道蠕动,增加饱腹感,稳定血糖;选择血糖生成指数(GI)较低的碳水化合物,如糙米、全麦面包、薯类等,避免血糖快速波动。

4. **健康脂肪**: 适量摄入健康脂肪,如牛油果、坚果、橄榄油等,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。

5. **食材多样化**: 食材种类多样化,每天食物种类至少在12种以上,确保摄入全面的营养素。

彩椒碗作为一种减脂餐的创新形式,通过合理搭配,可以满足上述科学搭配原则,成为健康减脂的好帮手。下面介绍一种彩椒碗的制作方法,想要尝试的朋友可以试试:准备1个彩椒、50克鸡胸肉、半根胡萝卜、一个土豆,首先将鸡胸肉切片,胡萝卜、土豆切丁,并全部煮熟或煮熟。然后将彩椒洗净对半切开,去籽,作为碗用。将煮熟的鸡胸肉、胡萝卜、土豆丁捏碎混合,加入少许黑胡椒、生抽、盐和橄榄油调味。最后,将混合好的食材填入彩椒碗中,撒上香菜即可。

吃彩椒碗要注意什么?

近日,深圳一位李女士在制作明星同款“彩椒碗减脂餐”时,将自种彩椒搭配胡萝卜、鸡胸肉等生食,虽体重下降却出现面色蜡黄、乏力症状。就医检查发现,李女士明显贫血,血色素仅68g/L,胃肠镜检查多条钩虫正在吸食其肠道血液。医生诊断,李女士因生食未洗净的自种蔬菜感染钩虫病。目

前,李女士经驱虫治疗已康复。

“很多病人感染寄生虫之后,可能会出现腹部不适,包括腹痛、腹胀、乏力。另外对于一些情况严重的患者,如果寄生虫导致了颅内感染的话,还会出现头晕、头痛,甚至癫痫的风险。”医生提醒,如果生食没有清洁到位的蔬菜,会增加钩虫感染的风险。另外,生食淡水的鱼类、螺类,也会有感染肝吸虫、广州管圆线虫等一类寄生虫的风险;进食生的牛羊肉,有可能导致患布氏杆菌病的风险增加。

医生还介绍道:“大家在日常下厨的过程中,一定要记得生的食物和熟的食物在处理的时候,砧板和刀具都要分开,当然,最好不论蔬菜还是肉类,都要避免生食。”

减脂并非一蹴而就的过程,更没有一劳永逸的“神仙食谱”。我们可以将彩椒碗作为一种饮食选择,融入多样化的膳食结构中,但也有以下几点需要注意。

1. 烹饪时注意清洗,避免生食

在制作彩椒碗时,生食的蔬菜务必彻底清洗,否则易残留寄生虫卵;处理生熟食需分砧板和刀具,尽量避免生食肉类。

2. 减少使用高热量酱料

彩椒碗的口味相对清淡,有些人可能会觉得不够满足,因此可以适当添加低热量的调味料(如黑胡椒、柠檬汁、无糖酸奶酱等)来提升风味,但要避免使用过多沙拉酱、蛋黄酱等高热量酱料。

3. 每天代替1顿饭,不要顿顿吃

任何单一的食物或食谱都无法替代均衡膳食。每天最多一顿,或者偶尔代替晚餐,食物多样化,才是明智之举。

本报综合消息