

大学生生活费多少合适 看看“过来人”的分享

高考结束后，除了分数和录取，还有一件事在家长和考生群体中讨论度很高，那就是准大学生每个月生活费的额度。给少了担心孩子吃穿拮据，给多了又怕孩子大手大脚。日前，记者采访了几位大学生，这些“过来人”用各种方式兼职，不但贴补生活，也获得了不一样的成长，或许可以给准大学生和家长一些参考。



事关幼小衔接 教育部提醒家长 这六类事情不要做

日前，教育部基础教育指导委员会致信一年级新生家长，梳理了幼小衔接阶段家庭教育的6条建议，一起来了解。

培育入学期待，不负面暗示。孩子对小学生活充满期待，同时难免夹杂几分胆怯。请您多做正向的引导，不要夸大校园学习压力，更不要拿学校和老师吓唬孩子。暑假可以带孩子去学校周边逛一逛，一同畅想美丽的校园、丰富的课堂、精彩的集体生活等，在潜移默化中点燃孩子对小学的向往，建立小学生的身份认同感，舒缓孩子的分离焦虑。

做好作息调适，不放任溺爱。坚守“健康第一”的理念，不纵容孩子晚睡、挑食、零食无度等不良习惯，利用暑假帮助孩子逐步形成规律作息，保证孩子每晚10小时睡眠，坚持按时睡觉、按时起床。

此外，您还可以和孩子一起制定一些居家生活中需要共同遵守的规则，每天早晚陪孩子进行适量运动，把孩子养得身体壮壮的、眼神亮亮的，让孩子更好地适应校园集体生活。

培养自理能力，不全权包办。上小学是孩子迈向独立的关键一程，生活内务、整理学具不必再让您代劳。从暑假开始鼓励孩子自行穿衣吃饭、及时如厕、按需喝水，教给孩子保管文具、整理书包等技能。于细微小事培育孩子劳动自觉，练就独立处事本领，从容应对校园日常。

养成文明品行，不错误引导。幼儿阶段孩子已初步习得待人处事的方法：用语文明、排队礼让、主动问好、友善嬉戏等。但孩子之间相处，难免会有小摩擦，倘若引导方式有偏颇，容易让孩子自私执拗，难以适应集体生活。所以，请您弱化处理孩子同伴交往中的对抗与争执，引导孩子包容友善，换位思考；告诉孩子同伴间出现矛盾时主动寻求老师帮助，在师长的引导下妥善化解矛盾，友好相处。

呵护求知欲望，不超前学习。好奇和求知是每个孩子与生俱来的天性，一味超前抢跑会透支孩子对学习的新鲜感，甚至滋生弊端：造成孩子课堂分心、自厌厌学。所以，您无需让孩子超前学习小学知识，可以和孩子共读绘本、制作手工，带孩子走进户外感受自然、认识世界，守护孩子珍贵的好奇心与探索欲，让孩子在阅读、绘画、游戏的过程中养成专注静心、主动探究的学习品格。

培养孩子自信，不攀比指责。每个孩子都是独一无二的花朵，初入小学，您要多鼓励孩子，增强他们的自信心，保护他们的自尊心，不要攀比“别人家的孩子”，无需因孩子一时没学会课堂知识而生气着急，更不要一味指责孩子的不足。用温情和耐心滋养孩子的成长，每天放学后和孩子聊一聊在学校的见闻和收获，有了新体验、学了新知识、交了新朋友都值得好好夸奖。

据微言教育

代拿快递、校内勤工俭学，轻松安全赚取小额零花钱

贴补生活费的门路就在身边，大一学生小李入学前，在网上了解到代拿快递这类兼职，收入虽不稳定，但胜在没有门槛、时间灵活、不受约束。

开学后不久，小李就在宿舍群里看到代取快递的需求，她制定清晰收费标准：小件快递代拿1元，中件1.5元；同时承接楼下外卖送至寝室的业务，一单收费1元。小李粗略算了一下，每月跑腿平均收入约150元。

这笔收入数额不大，但足够她偶尔买杯奶茶，添置一些生活用品。“本来就是顺手的事，能赚一点是一点。”小李表示，这份兼职让她真切体会到赚钱的不易，哪怕只是几元收入，都是自身劳动换来的成果。

小西是杭州一所高校的大四毕业生，目前已经顺利

考研上岸一所211院校。

小西的兼职信息均来自学院专属勤工群，群内共有近500名在校生，由学生负责日常维护、发布各类兼职通知。“群内是学院官方渠道，不用担心遭遇骗局，工作地点大多设在学院咖啡厅、自习空间，很安全”。

大二时小西集中做了一年，一周1次至2次，一个月200元，有时是在学院自习空间前台做指引，有时是在咖啡厅打下手，工作比较轻松。

另一位学生介绍：“学院办公室常年设有学生助理岗，协助老师处理各类行政事务，没有工作安排时可在岗自习、看书。我这个学期根据自己的课程排了一周两次班，每次一个半小时，每月能有两三百元的收入。”

做家教、打工等能多挣些钱，但需投入更多时间精力

除了代取快递、校内学生助理这类兼职，记者采访了解到，不少学生会选择家教、假期打工等收益比较高的兼职，但需要投入更多时间与精力。

浙江省金华市一高校物理专业的大二学生小傅，从大一开始做线下家教，她说，身边近三分之一的同学都在从事这份兼职。大家主要通过学长学姐引荐、校内家教群对接生源，每月家教收入稳定在1000元至2500元。

小傅主攻初高中理科教学，第一位生源由同班同学介绍，试课后与家长敲定课时费：初中每小时80元至100元，高中每小时110元至130元。

要赢得家长和学生的口碑，小傅要做很多功课。每一次线下课之前，她都会预留时间进行备课：向家长收集学生近期试卷、作业，分析其错题，再对应课本相关知识点，搭配相近例题、专项练习题。

“一开始，因为缺少经验以及教学素材，单节课备课需要1.5小时至2小时，有时整理讲义到半夜，影响到第二天的上课状态。意识到问题后，我主动减少生源数量，并利用无课下午、晚自习和周末碎片时间授课，绝不占用正常上课时段。”面对家教和课业的平衡，小傅头脑很清醒。

她坦言，身边能长期坚持做家教的学生并不多：各

课压力大、部分学生配合度低，与家长沟通也需要技巧，同时还要兼顾学业，十分考验综合能力。

家里每月给小傅2000元生活费，足够覆盖一日三餐和日常开销。有了家教收入后，她网购无需反复比价，花钱支配更自由。领到第一笔工资时，她直接买下心仪已久的游戏机，靠自己劳动所得带来的满足感，远超于伸手向父母索取。

小傅父母十分支持她做家教，认为这份兼职既能补贴生活，又能将物理专业知识落地实践，锻炼表达、沟通与临场应变能力，比单纯依靠家里供给更能磨练独立心性。

大二学生小郭每月生活费2500元，他热爱旅游、追星看演出，“寒暑假父母不会额外发放生活费，为覆盖假期开销、攒钱看演出和外出旅行，我每个假期都会外出打工”。

小郭的打工地点在奶茶店，这些门店常年直招临时工，机会很多，工作内容包括备茶、切配鲜果、制作饮品、打包订单、清洁门店、整理物料库存等，全勤整月工资4200元。但小郭表示，这份收入得来并不轻松，长期站立是常态，高峰期订单扎堆，一旦出品出错、口味不佳收到差评，还会被扣减薪资。

合理管控收支、平衡学业与副业，是一堂独立必修课

说到底，大学阶段要不要挤出时间做兼职，核心取决于个人收支状况，从多位受访学生的经历来看，决定兼职前，必须建立生活费管理意识。

就拿小西来说，他不喜欢出门旅游、也不追星，平时也不需要频繁出门聚餐花销，复盘开支发现1800元左右生活费便可满足日常所需，因此仅利用少量空余时间参与校内勤工俭学即可。

他也有一套自己的“省钱经”：比如买九成新的二手智能手表，在网购时关注补贴和优惠券等。即使同寝室的室友每月生活费有3000元，他也不羡慕，“每个人消费需求不同，不必盲目攀比”。

兼职挣钱也并非大学生活的“必选项”。

新生开学月需要购置生活用品、参与同学聚餐，花销会明显偏高，适应校园两三个月后，才能摸清自身真实消费水平，然后判断是否需要兼职。即使要自己挣钱，也应当结合课表与自身精力选择合适岗位，不用因找不到兼职而焦虑。

大学新生可以定期梳理开支，若长期资金紧张，先复盘是否存在冲动消费、不合理支出，如果真的月月超支，可以和父母沟通增加适当额度，有理有据，相信父母完全可以支持。

另外要提醒大家的是，挣零花钱也要留个心眼。

一旦看见上岗前收取押金、培训费、会费的兼职，都要提高警惕，还有“日入百元”的刷单、跑分等则涉嫌违法，绝对不能参与。

兼职的核心是赚取零花钱、积累个人存款，获得自主消费选择权，同时锻炼时间统筹、人际沟通能力。有学生拿到第一笔兼职薪资后冲动消费，短短几天挥霍一空，到月底依旧资金紧张，完全失去兼职补贴生活的意义。

不管是假期集中打工还是课余挣零花钱，课业是第一要务，兼职只能作为补充，要学会合理管控收支、平衡副业与课堂学习，这是大学生迈入独立生活的必修课。

据《钱江晚报》

