

补觉旅行陪家人成高考生“减压三件套”

为期四天的山东夏季高考落幕，本周五举行评卷开放日活动

6月10日下午5点，随着最后一科地理考试结束，为期四天的山东2025年夏季高考正式落下帷幕。在济南多个考点外，记者看到刚刚结束“人生大考”的考生们脸上洋溢着释然的笑容，“补觉”“旅行”“陪伴家人”成为他们口中出现频率最高的词汇。

记者 巩悦悦 济南报道

“先睡上三天三夜再说”

在山东省实验中学考点，刚走出考场的高考生小齐伸了个大大的懒腰。“现在最想做的事儿就是睡到自然醒。”她笑着说，“高三这一年，每天都感觉睡不够，现在要把欠了的觉全都补回来。”

和小齐一样，几乎每个受访考生都把“补觉”列入考后计划的第一项。省实验中学的高考生小丁告诉记者，最后冲刺阶段，她经常学习到凌晨，“有时候困得直接在书桌上睡着了。”她俏皮地说：“妈妈答应我，考完想睡多久就睡多久，终于可以体验

‘自然醒’是什么感觉了。”

“诗和远方”的约定

除了补觉，旅行计划也成为高考生热议的话题。

“想去南京吃鸭血粉丝汤，去武汉看黄鹤楼，还要去乌镇感受小桥流水。”济南中学考生小吕兴奋地分享着她的旅行清单。她的同学小齐则对历史文化更感兴趣，“准备先去洛阳看龙门石窟，再去南京参观博物馆。”

记者注意到，高考生的旅行计划多与家人有关。“高中三年爸妈为了陪我，连年假都没休过。”小丁说，“这次外出旅行一定要带上他们，算是我们一家迟到的家庭旅行。”

“陪伴”是最长情的告白

在考点外，记者看到不少考生与家长紧紧拥抱着。

“高一经常和父母吵架，现在才明白他们的良苦用心。”小吕告诉记者，她计划回家后多帮父母做家务，也让他们好好休息一下。

小齐的父母特意请了假来陪考，一直等女儿结束地理科目的考试。想到这里，一向阳光的小齐有些动容，“现在最想和家人好好吃顿饭，这三年他们真是太辛苦了。”

评卷开放日本周五举办

高考结束后，对于考生而

言，最关心的莫过于高考成绩何时出炉了。记者了解到，山东2025年夏季高考将于6月26日前公布成绩。

为进一步提升我省高考评卷工作的透明度，6月13日下午，省教育招生考试院将举办我省2025年夏季高考评卷开放日活动，开放日现场将对社会关注的热点问题答疑解惑。届时，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者将现场见证，并实时跟进报道。

对于考生及家长关注的志愿填报，据省教育招生考试院日前公布的山东省高考填报志愿时间安排，跟2024年相比，今年主要变化是模拟志愿填报时间提前一天，填报志愿模拟演练时间为6月13日至16日，考生可登录网站进行练习。

6月10日，2025年全国高考落下帷幕。青春翻过高考这一页，开启人生下一站。

憧憬

“想去西藏走一走”“想学一门乐器”“想学计算机科学与技术专业”……刚刚结束大考的考考生，已经对接下来的生活充满憧憬和期待。

江西南昌市朝阳中学高三年级组组长肖龙说，考后可以适当放松心情，做一些自己喜欢的事情，但也要注意饮食和作息规律，保持良好精神状态。

“通过高考备考，我觉得自己变得更加坚韧和自律，面对压力，学会了自我调节情绪，坚持完成每天的学习任务。这些品质，会在未来的生活中一直帮助我。”首都师范大学附属密云中学高三(8)班学生李健宇说，准备利用假期学习摄影和视频剪辑，既能丰富自己的生活，也可以记录假期的美好瞬间。

西南大学教育学部教育学院副院长吴叶林认为，这个假期是高中与大学的过渡期、衔接期，学生一方面要“解绑”紧绷状态，俯身感受生活之美、自然之美，另一方面要增进对大学的了解，形成对未来学业的正确认知与充分心理准备。

“我心仪的专业方向是人机交互或智能装备工程这类融合创新的领域。”在江西萍乡市安源中学考点外，考生张子健和记者侃侃而谈，“进入大学后，专业课上要打牢编程、算法的底子，课外争取进校机器人队‘实战’，希望能结识志同道合的伙伴。”

启程

如何填好志愿是考生当下最关心的事。据了解，各地将为考生提供“一站式”、个性化的志愿填报服务，通过短视频、网络直播等贴近学生的方式，多渠道、多方式为考生和家长提供政策解读、信息参考和咨询服务。

北京理工大学招生办公室常务副主任王浩宇说：“成绩公布之前，考生可提前研究目标院校的招生政策、专业设置、学科实力及人才培养特色。成绩公布之后，对照院校专业组的科目要求，适当参考往年的高校录取位次及其优势专业进行院校选择。”

“志愿填报是人生中至关重要的选择，它不仅决定未来几年的学习方向，更与职业发展和人生规划紧密相连。”天津大学本科招生办公室主任刘坤提醒考生，选择专业时不要仅从专业名称判断，部分专业名称相似，但课程和就业方向差异显著，细致了解能避免误区。

大连交通大学招生与就业处处长贾兵建议，院校和专业志愿的选择要结合考生自身和家庭的实际情况，明确个人目标与兴趣，认清自己的性格特点、优势特长，并顺应国家和社会需求。

“填报志愿时不要盲目追逐热门，关键在于找准个人禀赋，内在热情与时代需求的契合之处。”山东女子学院人工智能学院副教授马楠说，重要的是保持终身学习的勤奋状态，培养自主学习、创新思维、解决问题等方面能力，AI时代更需要彰显人类特性的创造力与协作精神。

“高考是重要节点，而非终点。人生价值从不被单一分数定义，每个人都能找到属于自己的精彩道路。”马楠说。据新华社

用疼痛作笔，书写青春答卷

烟台励志女孩李明洁顺利完成高考

6月10日下午5点，在夏季高考烟台二中考点，最后一科地理考试的结束铃声穿透暑意，人群忽然有了骚动——烟台励志女孩李明洁顺利完成高考，在医护人员护送下，坐轮椅驶出考场。她笑着说：“努力没有白费，我真的很棒！”

6月10日下午，最后一科考试结束，妈妈推着李明洁离开考场。吕奇 摄



于洋 王琳 烟台报道

“一路绿灯”的赶考

“辛苦了，大宝贝！”10日下午，在众多健步如飞的考生中，李明洁妈妈王雪莲分辨出女儿坐着轮椅的身影，连连招手、喜悦相迎。家人、老师和同学纷纷上前拥抱李明洁。在鲜花和礼物的簇拥下，李明洁露出灿烂的微笑，她的父母也如释重负。

考前，因行动不便该如何顺利抵达考场，曾是李明洁和她父母最头疼的事。“后来通过申请，有关部门帮明洁设置了一楼的特殊考场，担心明洁行动缓慢，进考场耽误时间，交警铁骑为我们开路，全程护送我们。”回想起这次赶考之路，王雪莲语气中充满感激。

护送李明洁进考场的交警铁骑是烟台特勤大队三级辅警王鹏，为了顺利护送李明洁，他提前勘测路线，做了3套线路方案，以便应对各种突发状况。护送至考点外，王鹏还帮着李明洁父母打开折叠轮

椅，并送李明洁至校门口。随后，医护人员接过李明洁，工作人员前来为她进行证件检查，并送至考场内。各方保障，让李明洁的高考“一路绿灯”。

“痛中坚持”的求学

高考结束了，考得如何成为避不开的话题。李明洁回答这个问题时，显得乐观而洒脱。

“现在终于轻松了，考得好会很开心，考不好也没关系，相信一切都是最好的安排。”李明洁说，“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。这是我很喜欢的一句话，人生不过几万天，总要活得精彩一些。”面对人生大考的这份乐观和洒脱，也源于她充满“疼痛”的求学之路。

时间回到18年前，刚出生的李明洁就被确诊患有先天性脊柱裂，还没感受到妈妈怀里的温暖，她就被推进了手术室。好在手术顺利，李明洁活了下来，但下半身基本没有知觉。

2022年，李明洁迎来中考。因为初四的课业压力增加，学习时间加长，李明洁因久坐摩擦造成下肢反复溃烂，难

以愈合。但是，她坚决不请假回家养病。父母不得已给她在教室的角落支了一个小床，让她趴着学习。最终，李明洁以优异成绩顺利考入烟台一中。

由于脊柱和下肢发育不良，高中三年，除了学业压力，李明洁还遭受了几乎难忍的身体压力。“腰、膝盖，几乎没有哪一天是不疼的。”李明洁说，“三年是‘疼’过来的，但也是这种‘疼’，让我更懂得坚持。”

“反正干什么都是疼，那我为啥不好好学习呢？”李明洁笑着说。然而，高三下学期，膝盖积水愈发严重，医生告诫李明洁——不能再走路了。于是，她开始在家复习。每天早上7点开始上自习，认真听网课，疑惑的知识点及时记录并统一请教老师……学习上她从未有过一丝懈怠。

“无论是意志力、生活习惯，还是自我要求，李明洁给自己制定的标准都很高。”李明洁的高三班主任邵建青感慨，“她聪明要强又善良，从来没有因为自己的身体而寻求过多的照顾，她真的让我很感动、很佩服。”

“憧憬太空”的梦想

说起话来就笑眯眯的李明洁形容自己：比较内敛，不仅行动慢，性子也有点慢。“我知道自己慢，那就慢一点、稳一点，走得更远一点。”李明洁说。

谈及未来，李明洁说自己想报考航天物理方面的专业，将来“搞研究”。“我很喜欢物理，学习到天体方面的课程时，我对外太空更感兴趣了。我的偶像是英雄航天员桂海潮，我希望成为和他一样的人，虽然我的身体不便移动，不能飞上太空，但我希望通过学术研究做出一些成果。”李明洁笑着说，“我还总跟我的弟弟开玩笑说，‘如果你将来想当宇航员，说不定姐姐能将你送上太空’！”

“眼前呢，我想回老家看看长辈们，陪他们住一段时间，很想念他们。然后和爸爸妈妈弟弟一起自驾去西安，去看看课本里说的‘十三朝古都’到底是什么样子。我期待接下来的生活，我会继续努力，好好生活！”李明洁说。

翻过高考这一页 开启人生下一站