

# 高考生暑期“狂欢”要适度

## 专家建议应及时合理规划假期三个月

十二年寒窗苦读,一朝尘埃落定。2012年高考已经告一段落,学子们感受到的是巨大压力解除之后的轻松。不少学子纷纷表示要尽情“狂欢”三个月,以庆祝自己高中生涯的结束。面对孩子们的宣泄,家长们也表示了极大的宽容。

专家提醒,考生骤然间从巨大的备考压力中解放出来,心理和身体都需要一个调适的过程。因此建议考生高考后“狂欢”要适度,应及时合理规划暑假,为即将到来的大学生活做好充分的准备。

□本刊记者 向媛媛

### 考后:这个时光有它独特的光芒

结束高考的学子们现在就像刚刚跑完一场马拉松赛跑,此时如果任由其倒地休息或放松玩乐,势必会对身体造成伤害。

其实,孩子们在这个阶段可以经历很多人生体验,例如静下心来读几本好书,看几部好电影;背着包外出旅游,拍几组青春洋溢的照片;或是打一段时间零工,提前了解校园外的社会……无论是哪种方式,都比泡在网吧沉溺于网络游戏,或是天天睡懒觉,闷在家里无所事事要更加充实,也更加有意义。

### 90后:我想怎么玩就怎么玩

“高考的压力已经被我抛在脑后,美好的暑假和即将到来的大学生活已经呈现在我面前。”刚参加完今年高考的考生李洋兴奋地告

诉记者,“早几个月我都想好了高考之后要怎么‘狂欢’,现在计划终于可以实施了。”跟李洋有同样想法的高中生并不在少数。很多考生都向记者表示,自己将以“狂欢”的方式,来缓解高考的压力。唱歌、上网,聚餐……随着欧洲杯的开幕,还有不少球迷考生们熬夜看球,过起了“日夜颠倒”的生活。总之,这些终于卸下了高考重担的90后的孩子们,就是想好好地痛快地玩一场,以各种形式欢庆自己高中生涯的结束。

### 家长:心存担忧但仍表示宽容

“我现在最想做的,就是好好地睡上一觉,然后和同学一起去通宵玩电脑。”考生小杨一脸轻松地告诉记者:“高三一年,爸妈根本不许我踏进网吧一步,现在考完了,我父母已经说过不会干涉了。”

对于家有考生的家长们来说,他们亲历了孩子们艰辛的备考历程,如今面对孩子准备好的大狂欢,

不少家长也纷纷表示出了宽容的态度:“孩子平时学习压力大,现在是该好好放松一下。”刚刚经历孩子高考的刘女士表示,考完试后,自己会放任孩子一下。“孩子都大了,相信他能把握好,只要在安全范围内就行。”

### 专家:及时合理规划假期安排

日夜颠倒、通宵上网、疯吃疯玩……这大概是最近几天里大部分高三学子考后生活的真实写照。面对这种情况,专家提醒,无论家长还是老师,此时应及时观察孩子的心理变化,帮助孩子们顺利度过高考后的迷茫期,引导他们树立新的人生目标,为他们的18岁留下一段美好充实的回忆。

天材教育资深专家李锋建议考生,可以利用这段时间对过去的学习生涯进行一次梳理,找准自我定位,将自己的不足之处加以弥补。“不要忘记学习和充实自己,多向父母学习一些生活技巧、理财知识,为即将到来的大学生活做好准备。”

# 山东专升本脱产预科班开始报名

为备战2013年山东专升本考试,由38所高校师资强力支持,高校内半封闭管理、系统教学安排的山东专升本脱产预科班第二期7月17

日开学(学习至考一周),暑假班中一月上课6月20日8折优惠报名截止。山东专升本政策说明会暨备考指南讲座正预订座位。

详情请致电0531-86187100, 86366591,或登录www.yb100.com (山东专升本考试网——易百教育在线)



金色童年 PPA美国职业摄影师协会认证 国际著名摄影机构

泉城小明星

姓名:臧振

金色童年2012年形象代言人评选火热进行中

会员免费参加 到店即可报名 咨询详情可致电:400-6586-400

### 照片刊登启事

泉城小明星上报栏目,展现孩子童真的笑颜,表达父母的祝福与期望,同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出,具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

教外综资认字【2000】15号 京公境准字【2007】0012号

**金吉列留学移民** ISO9000 国际质量体系认证 全国满意明星班组 中国质量协会

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

## 美国世界级名校教授 巡回讲坛

地点:泺源大街229号金龙大厦29层 6月24日 10:00

咨询电话:0531-81851155

**美国欧柏林学院 李恺教授 常春藤华裔教师精英团领队**

讲座主题:欧柏林学院终身教授 为您揭秘美国文理学院和顶尖名校的申请规则

讲座时间:10:00

**精彩讲座**

英国	抢滩英国名校	——2013英国名校申请要求指导会
新加坡	新加坡留学解读	——公立or私立的纠结
澳洲	您还在等待高考成绩填报志愿么?	——澳洲无需高考成绩轻松入读名校
加拿大	“飞本而来”	——不得不说的加拿大高中和本科申请

浦发银行 出国金融服务中心 SPDBANK Overseas Financial Service Center

责任有限,预约入场 0531-81851155

做良心事业,铸精彩人生 诚邀业内资深留学顾问加盟,简历投递邮箱hr.jl@jil.cn

专业办理:美、英、澳、加、新、日、韩、俄、乌、马、西、意、白俄、爱、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德等出国留学专家团队:美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十国大使馆前教育参赞

济南分公司:0531-8185 1155 网址:WWW.JJL.CN 地址:济南市泺源大街229号金龙大厦29层 中文域名:金吉列中国

暑期隆重推出《小学全人》情商集训营、西点童子军

让孩子远离害羞、畏难、磨蹭和坏脾气!

## 让孩子精彩一夏

**小学全人提升集训营** **西点童子军**

适合年龄:7-12周岁 课程安排:12天

关键词:自信心、主动性、专注力、情绪控制、人际和谐、抗挫力、自律

简介:针对小学生高速学习的动机,系统教授关键的情商观念和技巧,学习克服心理惰性,激发主动学习的热情,培养专注精神和意志力,控制焦躁情绪,加强自我学习管理和生活管理能力,提高挫折抵抗力,并学习人际交往技巧,建立双赢价值观。让孩子拥有高情商特质。

★集训营报名优惠:(7月1日前报名)

- 赠送价值880元的暑期日托活动
- 赠送价值980元的大礼包(内含:家长EQ课堂、周末主题活动;个案沟通及情商测试、跑牙兔精美礼物)

具体详情,请来电话咨询。

经典童子军,历届17次主题,累计2600人次参与,成为很受家长和儿童欢迎的活动项目。

训练特色:

- 童军标准化流程,准军事化管理;
- 世界童子军运动文化和理念的传播;
- 集素质拓展、远足露宿、生存训练、军体训练、环保教育为一体;
- 12-15人一小组,每组配备一名训练导师和一名军体教官;
- 实行荣誉庭、小队制和徽章制。服从管理、在战胜困难中磨练意志、塑造自信心、提升挫折抵抗力、强化人际和合作技能,挑战自我。

训练对象:

- 6~8岁(海陆军)
- 9~12岁(幼童军)
- 12~15岁(童子军)

训练时间:8月6号~8月10号(5天4夜)

0-3岁布丁情商课程、3-6岁情绪E乐园、7-12岁EQ高手训练营日常招生进行中...

**跑牙兔(济南)儿童情商乐园** 咨询电话:400-0531-939

朝山街园 地址:朝山街43-1号 八一园 地址:马鞍山路58号西区10号楼

洪家楼园 地址:花园路84号火炬大厦东楼二层 燕山园 地址:文化东路27-1号6楼