

伴考 2014

高考刚结束 三个月行程已排满

休闲、旅游、打工、学车……多数考生想让进大学前的生活更充实

随着最后一场考试结束铃声的敲响,今年的高考也终于落下帷幕,考生们为之奋斗了多年,一朝“破笼而出”,迎来了“解放”。面对即将到来的三个月“空窗期”,毕业生们的各种计划接踵而至,他们有的打算重拾各种爱好,有的想外出旅游放松心情,还有的则计划结伴打工、充电、学车……



考场外不少家长在看旅行社发放的宣传材料。 本报记者 王鸿哲 摄

本报记者 谭文佳 见习记者 刘晓 唐菁

摆脱“特困生”,重拾各种兴趣爱好

高考结束后,很多考生如释重负,首先想到的就是放松心情,将平日因为怕影响学习成绩而不能做、或被家长禁止做的“爱好”通通重新拾起来,如睡觉睡到自然醒、和同学聚会胡吃海喝再去K歌、通宵上网玩电脑游戏、坚守世界杯……

“高考完就想倒在床上好好睡一觉,睡到自然醒,而不是闹钟叫醒。”来自淄博第五中学的王静宜说,为了高

考,都一年没睡好觉了,上学的时候起床早,尤其是天冷的时候,每天早上起床都是一种折磨,那种困劲儿别提多难受了。“难得到了周末休息,有机会睡个饱觉,但是却睡不踏实,潜意识里老想着哪些东西还没复习好,就在床上躺不住了,还是起来和书死磕。”

像王静宜一样想要睡个饱觉的考生们不在少数,在记者的调查中约占了五成,摆脱“特困生”成为考生最实际、最

朴素的心愿,王静宜母亲王女士也表示:“考完了就让孩子放下所有的担忧,好好休息,睡个好觉,缓解一下长期的压力。”

“世界杯马上就要开始了,我可以和同学尽情熬夜看球了,一起为我们支持的球队呐喊加油,这应该是我现在能想到的最痛快的事情。”淄博市第十一中学的刘宇翔说,已经戒球瘾很久了,终于可以和最爱的球赛“见面”了。

来场没有父母的旅行,当做成人仪式

旅游是散心的最佳选择,高中三年时间,学生把绝大部分精力都放在了书本上,很少有自己的休闲时间。高考结束,不少考生打算外出旅游,在大山深处、在海岸边、在草原上感受自然的美好。

“我能感觉到孩子的压力很大,所以就想带着孩子出去旅游,好好放松一下心情。”家长宋女士说,她已经去旅行社咨询了一些热门线路,“再和孩子商量一下,看看她想去哪儿。”

而更多的孩子选择没有父母陪伴的出游,并把它当做独立、成长的关键一步。

“我和几个要好的同学打算去毕业旅行。”淄博市第十一中学的魏浩认为,毕业旅行对自己意义非凡,这将是第一次和同学结伴自主出游,没有爸妈安排好一切,全部都靠自己搞定,这是关乎成长非常有意义的一步,需要自己去体会,去完成,当做自己的成人仪式。

“我准备和同学背包旅行,

虽然线路还没制定好,装备也还没置办,等考完了就开始着手准备。”淄博第十七中学的考生朱蕊鹏告诉记者。

淄博青年国际旅行社经理马英介绍,按往年经验,高考结束后,报名出游的考生将逐日增加,成绩未出之前,以短途两日游为主。“尤其是到了7、8月份,我们旅行社组织的旅游团中,考生出游人数将占到总人数的近40%,这时长线游和国外游将会增多。”

“凡事有度,忌过分紧张或放松”

专家提醒:高考后注意释放情绪,合理规划暑期生活

本报6月8日讯(记者 谭文佳 见习记者 唐菁 刘晓) 8日下午5时,2014年高考结束。淄博实验中学考点处,考生们陆续走出考场,有人兴奋的和同学拥抱打闹,有人步履轻松神情淡定,有人精神失落甚至伤心大哭……

后高考时代到来,毕业生们面临三个月的空档期,高考前后考生身体和心理会出现极大反差,突然从紧张的备战状态松弛

下来,部分人易患“高考综合征”,或陷入迷茫状态,没有方向;或过度放松导致身心更疲惫;或忧虑焦急,不知所措。专家建议,在适度调节心态之余,要合理规划三个月的假期。

“从这两年的接诊情况来看,高考毕业生考后的休闲安排越来越理性,但仍有过度紧张或者过度放松的情况存在。”淄博寿庆心理诊所所长徐寿庆认为,高考结束之后,多数考生

放心不下考试成绩,心理焦虑难安,无法真正放松心情,“这种情况下,考生应该摆正心态,不论考试情况如何,都已经成为过去式,现在再如何的焦虑,也难以改变已经发生的事情,倒不如接受现实向前看,做一些放松的事情,去聚会、去旅游、多找人倾诉。”

而考试发挥比较理想的考生,放松也要适度,淄博市第五医院国家心理咨询师孙秀珍认

打工做兼职 为将来“加码”

说到考后的安排,很多考生都很想利用考后的这段空闲时间增加一点社会经验,充电、打工、学车,不仅可以开阔视野,多接触社会,丰富人生,更为即将到来的大学生涯积累一些资本。

“我想利用假期学跳舞,因为刚进大学就有迎新晚会,我想在迎新晚会上表演节目,让大家对我印象深刻。”淄博中学的袁森说,朋友介绍了一个街舞俱乐部,“我已经去看过,考完试后就学跳舞。”

同样是为了给自己的未来加码,有的同学计划利用考后的时间去学车,“开车现在是一项基本技能,将来工作后可能拿不出太多空闲来学,还不如早点学。”考生项琦说。

淄博第十一中学的王凤羽的目标是当老师,打算考师范学院,“高考完后想去辅导机构当临时老师,做社会实践,也算是提前过一把老师瘾。”而淄博第一中学的朱林打算高考完后,约同学一块做兼职,打工赚一些零花钱,“这样不仅能锻炼我的沟通能力,也能让我更勇敢,最重要的是能帮我赚点钱,为了我参加艺考,爸妈花了不少钱,希望为他们分担一些经济压力。”

很多家长也支持考生打工、做兼职,认为他们有这样的想法很好,“一方面可以让他们感受一下赚钱的不易,另一方面也能让他们走出保护了他们十几年的家庭,亲身到社会上去体验一下,对他们成长有帮助。”一位家长说。



不少考生打算高考后结伴出去旅行。 本报记者 王鸿哲 摄

相关链接

高考完学车 驾校报名火爆

暑期是考生学车热门时间,此时有大把的连续空余时间,很多考生选择这个时间段学车。“怕她在家老惦记成绩,还不如去学车分散一下注意力。”李女士说,女儿高考完后心事比较重,不希望她整天闷在家里,所以高考之前就和她商量了,在驾校给她报了名。

记者从淄博市学林驾校、颐泽驾校、星火驾校等了解到,近日来许多家长都打来电话咨询报名,而很多驾校也有专门针对考生暑期班和一些优惠项目。

“我们驾校开了暑期班,招收的全部是高考生,价格也是最优惠的,集中训练,快速考试,这样通过率比较高。”淄博一驾校工作人员介绍,7日只在淄博第十一中学高考考点现场,就已经有接近20人报名。



家长在为孩子选择驾校。 本报记者 王鸿哲 摄

考后送上鲜花 给孩子减压

本报6月8日讯(记者 谭文佳)

8日下午,高考最后一门英语考试结束,实验中学考场外走来了一位手捧大把鲜花的母亲。

这位母亲姓宋,她告诉记者,送花这事女儿不知道,她想给女儿一个惊喜。宋女士说:“看到女儿为了高考付出了那么多,三年高中的学习对孩子来说压力很大,能坚持到高考结束就是胜利。孩子平时特别喜欢鲜花,所以就买了束鲜花送给她,给她个惊喜,帮她减减压。”

走出考场的女儿看到妈妈手里捧着鲜花迎接她很高兴,接着跟妈妈抱在了一起,嘴里还不停地感谢着用心良苦的母亲。

据悉,接下来宋女士和丈夫还会带着女儿去上海、承德等地方旅游,一家人一起欢度这个具有纪念意义的暑假。

专家建议

填报志愿 家长不要包办

高考后,填报志愿是考生和家长非常重视的事情,这将决定考生今后的发展方向。因此往往许多家长会替孩子选择,甚至把自己的愿望强加在孩子身上。淄博寿庆心理诊所所长徐寿庆认为,这样容易导致孩子在大学期间,因为缺乏兴趣和动力,缺乏上进心,浪费时间和金钱。

专家建议,填报志愿时,家长只要起引导作用就好,不要包办。首先家长要了解什么是孩子感兴趣的,将来又比较有用的专业;然后根据考试成绩等其他因素,让孩子自己思考和决定报考志愿。总之,家长只起指导、建议作用。因为上大学,选专业都是孩子自己的事,所以家长要做的就是放手,让孩子自己去选择,做决定,增加孩子的信心和力量。