

高考过后,放松不可“放纵”

心理专家建议,不能彻底打乱生物钟,否则会对身体造成损害
旅行、打工、充电都是不错的选择
不分昼夜上网、疯玩、聚会不可取

A 出门旅游

放松心情增长见识

高考奋战结束,好好放松一下心情,尽情畅游祖国的大好河山,是不少“过来人”的选择。“我高三那年的暑假,就用近一个月的时间,游览了西南六省,既放松了心情又开阔了眼界。”现已大学毕业的小王这样回忆道。

已经在郑大读大一的马亮说,去年他刚刚参加完高考后就决定用这三个月的假期,完成自己高中三年来的一个“伟大”计划——和好朋友一起自助游遍中南地区的华南部分。父母对他这个旅游计划表示支持并提供了资金。记者了解到,对于孩子出门旅游家长都非常支持,他们认为孩子紧张的学习考试结束以后,能够到处走一走,可以增长见识。

记者从郑州几大旅行社也了解到,往年一进入暑期,就有不少高三学生选择到外地旅行。其中北京、苏杭,以及西藏等都成为学生们的热门选择。

也有“过来人”表示,旅游不一定要出远门,其实就在郑州周边也能体会到畅游的乐趣,关键是能放松心情。

专家点评

郑州一中心心理咨询科研中心原主任路应杰认为,“外出旅行”是不少高三毕业生暑期的选择,也最受学生们的欢迎。至于出行线路,则是“萝卜青菜各有所爱”,不管是走进历史中的故宫颐和园,还是踏上泰山之巅感受一览众山小的博大情怀,又或是泛舟于小桥流水人家的姑苏河道之间……在暑期游历大好河山对于高三毕业生来说,都将是一次增长见识、开阔视野的宝贵机会。不过,他也提醒外出旅游的学生,一定要量力而行,根据自己身体的实际情况选择旅游目的地。

B 暑期打工 进入社会第一步

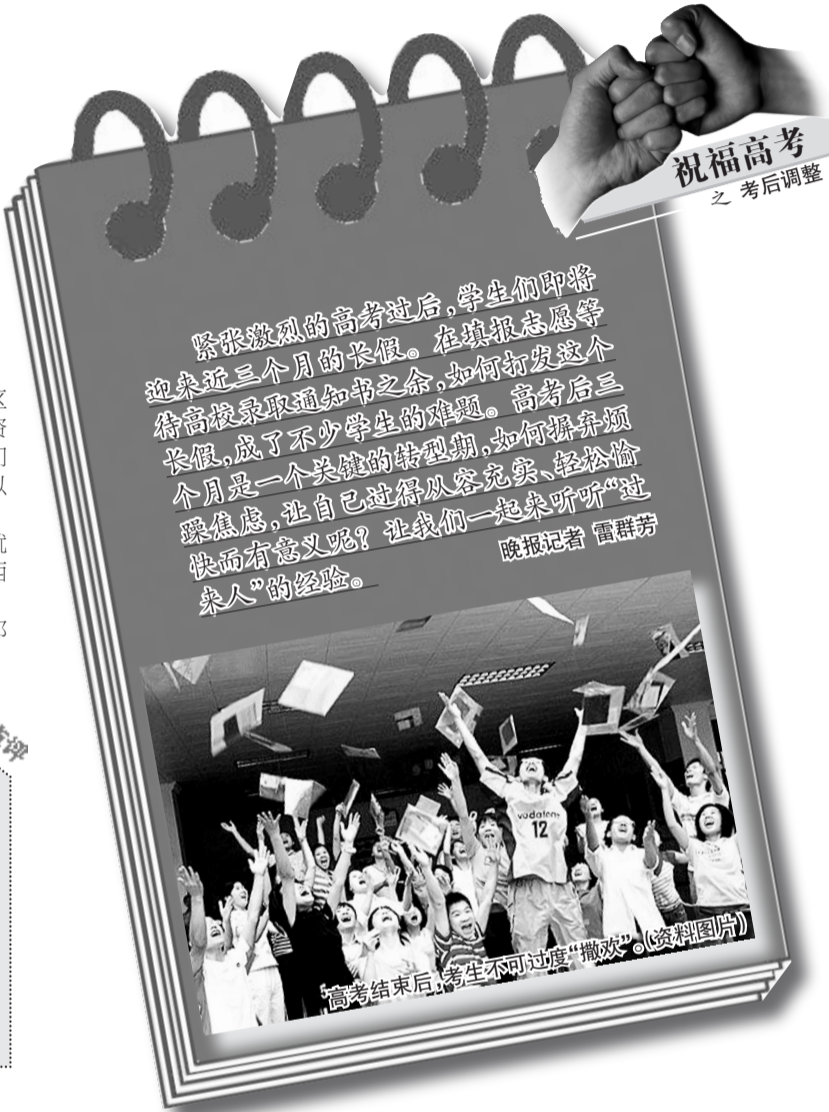
高考结束,挥别中学时代,即将面临的是走向社会。而利用中学时代最后一个假期,尝试着走向社会,参与实践,积累社会经验,也成为不少高中毕业生成熟的选择。

小陈高考之后,就开始四处寻觅打工的机会,目的很简单——“我就是想体验一下生活。”他在一家酒店做起了传菜员,如今已经读大二的他回忆起当年的打工生活,仍然印象深刻:“那是我的第一次打工经历,很苦,但是也体验到了很多东西。每天穿着不透气的衬衣来回奔走与厨房和餐厅之间。虽然我只做了10天,得到了400元的工钱,却学到了很多社会经验,现在想来还是很值得的。”

去年参加高考的小谭告诉记者,由于她英语还不错,假期又没有课业负担。经由亲戚介绍,她成了四个孩子的英语家教,一个月就可挣近千元。这可算是她的“打工初体验”了,她觉得这样的暑假既充实而又能减轻自己上大学以后家庭的经济负担,非常有意。

专家点评

“打工挺好的。”路应杰说,通过打工,学生能够更好地了解中国的现状,体会自食其力的意义,才能更好地指导自己今后的学习与生活,只有亲身体会到苦,才会珍惜已经得到的。如今,不但是学校和家意识到了孩子实践操作能力的重要性,越来越多的孩子也有了强烈的忧患意识。对于家庭经济条件并不是很好的学生来说,利用假期时间增加社会经历、磨炼自己无疑是个不错的选择。



祝福高考
之 考后调整

温馨提醒

高考后过度放松易致“适应障碍症”

紧张的高考结束后,许多学生“如获大赦”。心理专家指出,高考后如果过度放松甚至“放纵”,容易导致在以后的学习中出现适应障碍症。

专家介绍,根据往年对高考考生进行的一项调查显示,高考后考生平均每天的学习时间从原来的13小时下降为不到1小时,超过25%的考生高考后不再看书。许多家长也由考前的“严格监管”变为“宽容放纵”,认为孩子备考阶段非常辛苦,考完后应该彻底放松了。一些考生也完全改变生活习惯,不分昼夜地上网、疯玩、聚会甚至酗酒。

专家提醒,高考后考生应适度放松,科学调整,但不能彻底打乱生物钟,否则易对身体造成损害。她说,从复习、高考到等待录取通知书这个阶段,考生承受着较大的身心压力,考后如果骤然过度放松,不合理安排和调整生活,甚至完全不学习,容易导致暑假后在新的学习环境中形成焦虑、抑郁、人际交往困难等适应性障碍。以往,有不少大学新生出现这种情况。

考得好的考生和家长,应保持良好心态,为即将到来的大学生活做准备。在高考中发挥不理想的考生,家长不要给孩子过多压力,也不要过分劝慰,应尽量转移孩子的注意力,并关注孩子的情绪变化,避免孩子出现过激行为。专家建议,无论高考成绩如何,考生都可进行适当的锻炼或旅游,同时要保持“调整性学习”,不要完全丢掉学习习惯。

C 再迎挑战,假期放松中不忘充电

紧张之后,有人尽情放松,也有人不敢懈怠。

“去年高考后,我利用长长的暑假,过了把读书瘾。”去年升入大学的晓雯说,自己打小就喜欢看书,但在高中三年,由于父母的反对,她远离了文学书和跟书本无关的知识,在去年暑假近三个月的时间里,她重新开始她的读书生活,阅读一些以前没时间看的好书籍。“看看书也不错。因为,在上大学前,应该多了解一些知识,其他领域知识的积淀在读大学前就

应该有所准备。”晓雯说。

去年考上中国科技大学的小周则是利用高三的长假博览了大量与自己所学专业相关的书籍,以提前为大学的学习做准备,他认为,面对竞争激烈的大学生活,不进一步充实自己,不多学一点知识,迟早会落在别人的后头。

暑期“充电”的内容也是多方面的,记者从一些培训机构了解到,每年暑期,到一些英语、电脑培训班报名的高三毕业生占了不小的比例。

D 虚度年华,“现在想来很懊悔”

浪费那段时光。”

“如果再次让我拥有那样一段时光的话,我想我会过得更有意义。”小曾说,“我建议现在的‘后辈’们最好充分利用这段时间,在放松娱乐的同时也可以为进入大学做点准备,比如,多与已进入大学的师兄师姐交流,了解大学的生活方式,还可以趁此机会多看一些想看的好书。可以制定一些计划,不要太盲目。”

此外,值得一提的是,记者还了解到了一些别有“个性”的度过高三假期的方式,例如,爱好音乐的小陈,就在自己高三的暑期与几个志同道合的好友组建了一支乐队,实现了自己的音乐梦想;孝顺的媛媛,去年高考完,在家里学干家务,让平时操劳的妈妈歇一歇。

专家点评

路应杰表示,不少大学生在进入大学后常常会有不适应的情况出现,如进入大学后感觉自己突然失去了方向,无所适从;或者由于过度放松无法适应大学生活而感到迷茫等。另一方面,很多学生其实对自己选择的大学专业并不了解,趁着暑假可以了解一些专业方面的知识,在思想上做好准备。“因此,在得到大学录取通知书后,学生们不妨利用假期为自己的未来发展制订好一个方向。”

专家点评

漫长暑假,有人颓废,有人理智,也有人别具个性。路应杰说,面对这样漫长而又轻松的假期,做好“人生设计”才能让自己充分放松又过得有意义。他说,小陈利用假期和志同道合的好友组建乐队,以及媛媛帮助妈妈做家务都是可取的“度假”方案。“高考前,学生家长为了能为考生营造舒适、舒心的复习环境都下了不少的工夫,有的家长甚至陪孩子一起复习。高考结束后,考生自己除了减压外,也要考虑帮助家长一同减压。”