



郑州第一报道，我们一直在你身边

热烈祝贺《郑州晚报》单日出版672版
创造“大世界基尼斯”新的世界纪录

考后提醒

暑 W O 自由

高考结束了，考生们一下从紧张的气氛中解放出来，面对突然闲下来的生活，有的考生还沉浸在高考成绩担心，而有的考生则扔下一切负担开始通宵上网、娱乐。

对此，专家提醒，高考后，无论是“放不下”还是“太放纵”都不利于考生们的身心健康。家长要帮助孩子制定一个合理的作息表，防止孩子患上各种考后综合征。

记者 吴幸歌

“放不下”or“太放纵”都不好

大考过后，谨防各种考后综合征

案例1 大考过后过度放纵

终于考完了，且不管考得怎么样，小陈都感到前所未有的轻松，从结束高考的那一天至今，一直忙着几件事：上网玩游戏、与同学聚会喝酒、唱卡拉OK等。在家里，几乎见不到小陈的身影，他原有的生活规律也全被打破了。

专家：这类考生认为高考结束，就意味着自己熬到头了，所以得好好犒劳自己，弥补一下自己这么多年来艰辛。考生放松是必要的，但是过度放纵自己，让自己的生活一下子进入混沌状态的做法是不可取的。这段时间，考生在放松之余，仍然要保持一个规律的生活习惯，每天应保证充足的睡眠。因为，睡眠对管理好自己的情绪有很大的帮助。

案例2 因为成绩一蹶不振

小成的学习成绩在班里一直名列前茅。但是，在高考中因为马虎错失了一道12分的大题。因为这不该丢失的12分，从高考后到现在她情绪低落，把自己关在家里，不愿见同学，更不愿见亲人。她觉得对不起父母，对不起老师，更对不起这么多年来努力。

专家：考生在焦虑地等待实际分数的过程中，应该有个心理准备。正确对待考试结果对于考生来说尤为重要，即使考试失利，考生也不应盲目否定自己，应认真分析失利原因，然后根据自身情况来确定未来方向，规划好未来走好人生道路。有许多高考失利的学子，通过后来的努力，以后的人生道路也很宽广，很成功。



案例3 无所事事不知所措

高考后，还有些考生发觉自己无所事事，心里空落落的，每天觉得日子无聊，有时会茫然不知所措。对于未来，他们没有目标，也找不到方向。小林就属于这类考生。自从高考完，他的脑袋就像真空一样，什么都不愿想，什么也不愿做，而且也不知道该做什么。

专家：部分考生从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后，会出现一段真空状态。由于考试结果没出来，他们不知道要为以后做些什么，心里充满了不确定性。这类考生比较少，建议这些学生找点事情做，除了看小说、短期旅游、体育锻炼之外，还可参与一些社会实践和培训，例如结合自己将来要学习的专业，到与该专业相关的单位做些社会调查和学习，提前熟悉社会环境等。

相关链接

考后身心放松攻略

1. 反思高中生活，写写回忆录，甚至写写小说，把中学留给你的种种印记进行梳理，这将是一生宝贵的财富。
2. 报个驾校，学开车，这是将来生活必备的技能。
3. 读书，好不容易不用为考试读书了，体会一下没有压力静心读书的快乐。
4. 体重超标的同学，3个月足以改变体形，争取在新同学面前打造新的形象。
5. 继续学习英语(论坛)，可以报个班，也可以自己学，总之不要把英语荒废了。
6. 做一个游学的方案，走大好河山，开敞心胸，在游历中释放心灵。
7. 学一件乐器，练练字，书写是你的门面，音乐是你的朋友。
8. 找个地方打一个月的工，可以是大公司，也可以是小摊位，在打工中体味生活，接触社会各阶层的人，积攒些社会经验。
9. 高考成绩超强的同学，你们的经验是宝贵财富，社会上有很多办学机构需要你们这样的小老师，利用暑假给自己找一份家教的工作，从假期开始自己养活自己。
10. 开始着手大学、出国留学(微博)的准备工作，提前做一些预习工作。
11. 尝试做一点公益活动，帮助周围需要帮助的人。可以自己联系社会福利机构去做志愿者。



新东方 XDF.CN 郑州新东方学校

新东方夏令营盛大开营

7月12日

中高考英语集训营 中考全科一轮预备营 高中英语专项突破营
酷学酷玩听说风暴营 酷学酷玩词汇语法营 考研英语/政治全程营
名师新概念集训营 四级/六级强化营 大学预科营

六月份报名95折优惠，快来报名吧！！

7月8日(中小学营)

精品新概念精讲精练营 中小学生中/外教口语营
小学生趣味英语营 小学生数学思维营 初中生英语数学综合营
另有“名优少年”“领袖生”夏令营及香港游学夏令营火热报名中

现在报名，最高可享受0元报班！！

电话:60277776

zz.xdf.cn

新东方 XDF.CN 郑州新东方学校

ZZ.XDF.CN



New oriental
Zhengzhou School

托福冲90分、100分直通车

高分有保障，名校触手可及

雅思/北美学习中心：
55658881 66655970