

校园 XIAOYUAN

熬夜玩游戏刷视频,放飞自我? 考研后“空窗期”咋度过 大家都来支招

一场从春天开始播种的梦想,终于在冬天绽放。随着铃声响起,2024年考研笔试结束,有人说,考试后终于可以放松了,可真的就可以放飞自我了吗?

考研笔试后,从现在到2024年三四月份面试调剂之前,还有3个多月的“空窗期”。那么,“空窗期”该咋度过呢?

“空窗期”,放松而不是放纵

考研5个月后,考研人不仅精神状态开始放飞,身体也开始变“脆”了:头疼、眼睛疼、腰疼、腿疼、屁股疼……“脆”得五花八门。

“考个研真的挺伤身体的!现在身边的好几个同学都考成‘老弱病残’了!”河南工业大学的赵琳笑着说。

郑州第一人民医院神经康复科主任、主任医师李薇说:“考研期间,由于学生天天坐在自习室或者图书馆是常态,长时间保持一个姿势不动危害还是挺大的,容易产生疾病,痔疮、腰椎间盘突出、静脉曲张,甚至影响血液循环等问题。”

考研结束后,学子们如何“疗伤”呢?“这些‘脆皮’考研人要想做到放松而不放纵,应该注意做到以下事情。”长期从事康养工作的营养师鲜贵琼建议,首先要回归正常的饮食。在考研的一年中,任何时间都要省着用,一般吃饭都是靠外卖,身体早就处于亚健康状态了,所以考研结束第一件事就是要好好吃饭,补充营养,回归每天三顿饭的正常饮食。

其次,要放松心情,补充足够的睡眠。鲜贵琼说:“考研期间大部分人会选择熬夜看书,或者早起背单词,每天睡觉的时间真是少之又少,加上心理压力大,睡眠质量也不会太好,所以考研结束补觉。”

“空窗期”,学子们如何高效度过?

考研结束的这段时间,适当放松是必须的,但也不能忘乎所以,不要停下学习的脚步。

“不要太过担心结果,因为卷子一上交,结果就不归你左右了。”郑州大学教授王刚伟表示,“考研阵线是很长的,从初试结束也不能完全放松,复试也是一场重要的战役,但是既然初试结束就不要太过焦虑,放正心态,根据自己估计的分数选择下一步要做的事情就好。”

“笔试结束到面试之间这段所谓的‘空窗期’

“空窗期”,面试和调剂要主动

记者采访中发现,有人把生活安排得井井有条,但也有感到空虚,每天不是打游戏就是躺在床上刷视频。而那些“动起来”的学子是咋做的呢?

“元旦已过,期末考试就要来到,准备期末考试是当前最重要的事情!”家在郑州中原区、现在新疆大学化学系的杨浩然说,“顺利通过期末考试!把前段时间因准备考研而耽误的课程和复习赶紧抓起来,同时实验报告、实习报告也要写起来。”

“千万不要小瞧期末考试!如果挂科是会影响到毕业以及未来研究生入学。”王刚伟提醒,“理工科的同学尤其要注重毕业实验的设计和分配,文科的同学利用好这段时间做好背景调查和数据收集的工作。”

“趁着这个‘空窗期’,可以到目标院校的官

并非真正的‘空窗期’。而准备复试也不仅限于学习——你可以先估分;了解复试的流程,心里有个底;然后进行一个比较系统的规划。如果你真的不放心自己的初试成绩,但是又想冲一把,想通过早早的复习让自己获得复试的优势,也可以从现在开始。”中国科学技术大学研一学生崔筱梅说,“这一段英语学习不要放松。毕竟在研究生复试面试或者就业时,英语都是不可或缺的技能。”

网及研招网,搜集复试考试科目及相关信息。找历届上岸的学长学姐询问复试形式,复试的笔试科目、指定参考教材、面试环节和内容等详细信息。”王刚伟分析指出,“初试如果不太理想,可以先了解一下调剂的政策。如果查到往年有调剂名额,你可以在开学之后打招生办电话咨询。如果你有认识的学长学姐参加过调剂,向他们咨询是更优先的方法。”

“不管过线或者没有过线,在这段等待结果的时间,希望你不要放弃自己。”河南工业大学教授蔡根旺说,“考研仅仅是人生路上的一段旅途,你需要的是时时提高自己,为今后的生活积攒力量,无论未来怎样,相信你自己只要坚持奋进,阳光和鲜花一定属于你!”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌

圆桌论坛
考研后“空窗期”

做客嘉宾
郑州第一人民医院神经康复科主任 医师 李薇
营养师 鲜贵琼
郑州大学教授 王刚伟
河南工业大学教授 蔡根旺
中科大研一学生 崔筱梅

课后服务时光 别人家的孩子这样过

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 张勤文/图) 机器人社团,学生脑洞大开;航模社,学生娴熟地制作三角翼飞机;科学实验室,神奇世界引人入胜……近日,一场精彩的中小学课后服务成果展示在郑东新区八十四中青少年科技创新中心展厅举行,参观者深深感受到课后服务带给学生的可喜变化。

郑东新区众意路小学展位精益求精的科技制作、栩栩如生的劳动标本、充满灵感的无屏编程等让人流连忘返。聚源路小学教育集团展区,科技与学科融合的航模、海模等创客课程充分展现了学生的创造力。永昌小学“深海遨游,龙宫探秘”锡纸画,透过锡纸的质感和光影,让人感受到鱼儿的栩栩如生。郑东新区南塘初级中学航模社学生娴熟地制作三角翼飞机,并操控飞机在蓝天自由翱翔。

成果展示的同时,华中师范大学信息化与基础教育均衡发展协同创新中心博士生导师付卫东教授以《“双减”政策背景下的中小学课后服务:质量提升与教师减负》为题,从育人的角度阐释了“双减”政策的重要意义,以案例的形式向与会教师讲解了通过课后服务促进学生全面而有个性发展的

路径和方法。

据了解,郑东新区2019年10月8日启动中小学课后服务工作以来,全区中小学切实发挥课后育人主渠道作用,坚持“5+2”课后服务模式,实施“3+N”课后服务育人体系,落实中小学“五项管理”,为有需求的学生免费提供课后服务。截至目前,课后服务学校覆盖率达到100%,学生参与率达到98%,较好实现了教育部提出的“尽最大努力使学生愿意留在学校参加课后服务”目标要求。



学生在做实验



体验剪纸魅力

机器人成果展示

聚焦校园
关注教育
关爱学生