

"过来人"经验谈： 高考后做这些，让你未来入学事半功倍

当高考最后一科交卷铃响起，每个考生心里只有三个字——解放了！无论结果怎样，这一关已过去，随之而来的是各种放松，甚至是“报复性”的疯狂释放。心理专家提醒，高考后放松应把握尺度，不可太过放纵。

每年的这个时候，一些刚刚结束高考的考生都会出现这样或那样的状况，轻则无所事事虚度光阴，严重的还会因为一时大意引发各种意外事故。而往往这段时间，孩子都离开学校在家里，父母因为高考结束也会对孩子放松要求，甚至有的会不忍心管教孩子，无形中会助长了一些意外的发生。

经验一：提前做好填报志愿的功课

故事：回忆起自己当年高考填报志愿的经历，谭飞龙用“冲动的代价”来形容。原来，谭飞龙经历过两次高考，其原因并不是因为第一次落榜，而是因为志愿没填好。当时他的分数远远超过了一本分数线，因为在高考前主要精力都放在考试复习上，他根本没有认真考虑过自己想学的专业以及今后的职业规划。进入大学后，谭飞龙渐渐地发现自己对所学专业并不感兴趣。于是，谭飞龙在经过一段时间的深思熟虑后，做出了一个勇敢的决定——放弃学习，来年重新参加高考。

经验谈：

高考结束只是高中毕业的一个阶段性结束，要想走好未来的路，还有更重要的环节——填报志愿。高考志愿的填报决定了今后所学的专业，甚至于今后的职业生涯。因此绝对不能一时冲动，更不能把决定权交给家长。

在高考结束后到填报志愿这段宝贵时间里，不妨多花点心思认真思考一下自己对哪些专业、哪些学校感兴趣，确定几所学校后，再通过网络及相关资料查阅一下相关的信息，前期的功课做得越详实越好，这样才能在填报高考志愿时做到胸有成竹。

经验二：给自己做一张“最长暑假”的计划表

故事：罗浩毕业于桂林逸仙中学，由于自己平时做事也缺乏计划性，所以在高考完的暑假里，他过得有点昏昏沉沉。“每天睡到中午，醒来后抱着电脑玩游戏，有时候甚至可以一整天不下床。”——就这样，罗浩在混沌中度过了高考后的两个多月，直到大学准备开学了才发现自己还有太多东西没有准备。

罗浩说，后来上大学后，他与同学交流才发现，别人的“最长暑假”可以安排得多彩而有意义。“有的同学早就做了计划安排，按照从南到北的顺序，去了好几个城市旅游，增长了不少见识；有的同学利用暑假学了不少技能，比如，学做菜、学书法等，还有的同学去外国人开的小店打工，练就了一口流利的英语口语……”罗浩说，相比之下，他感觉自己的暑假过得很“颓废”。

经验谈：

高考过后的假期，从6月一直延续到9月，差不多有3个月的时间，可以说是“一生中 longest 的暑假”。

高考过后的最长暑假，在放松休闲的同时不要忘了给自己做一张计划表，不管你是计划宅在家里看几本梦想已久的小说，还是来一场说走就走的旅行，或者利用难得的时间走入社会，体验一下生活。总之，在行动之前最好有个计划，最好能先把计划写下来，并尽量按计划去做，这样一方面可以训练自己做事的条理性，而且有计划的暑假才会过得充实而有意义。

经验三：不妨学几样生活必备技能

故事：张燕是家里的独生女，从小到大，她几乎没有机会接触家务活，直到高中，她甚至连洗碗、洗衣服等最基本的生活技能都不会。“虽然成绩不错，但感觉自己挺低能的。”在高考填报志愿时，父母还建议她尽量填报本地或者区内的院校，但张燕并不这么想，她最终报考了外地的学校。

“拿到录取通知书后，想到自己要一个人在外地独立生活，当时心里也没有底。于是，在父母的帮助下，我开始苦学各种生活技能，从扫地、洗衣开始，到煮饭、炒菜，凡是我在家，父母都让我去尝试，学起来还觉得挺好玩。后来，我还利用假期学会了开车、游泳等必备的生存技能。”张燕说。

经验谈：

俗话说，技多不压身，刚刚结束高考，不妨利用这个“最长暑假”，多学习一下自己感兴趣的生活技能，有可能会受益终身。考驾照，练练字，学游泳、学炒菜……掌握生活的能力才能更好地生活！

经验四：提前感受下社会更有意义

故事：回忆起高三毕业那年的暑假，给苏婷留下深刻印象的是——“充实的打工初体验”。苏婷告诉记者，那年高考结束后，她先是和同学去了四川、云南等地旅游，余下的时间几乎全部用来打工实践。她到超市做过销售员、在餐厅做过服务员，还在街上发过小传单。苏婷的想法是：“即将走进大学，就意味着距离走上社会不远了，提前感受下社会，参与社会实践是一件挺有意义的事。”

经验谈：

其实大学里除了学习专业知识外，最重要的是学习一些参与社会竞争的技能。为毕业后走入社会做准备。因此，利用高三暑假体验一下社会实践，很有意义。如果有心去深入感受社会的同学，可以考虑找一份暑假工做，不但锻炼自己的能力，开阔视野，还能赚些零花钱。有些大学开学比较晚，拿到录取通知书后，还有一两个月的暑假时间，就可以放心去打暑期工了。

高考结束后，拼的就是“心态”

高考结束后，曾经被试卷和各种复习资料紧密排满的日子瞬间改变，许多考生陷入了迷茫状态。在这段漫长的等待高考成绩公布的日子，考生如果没有良好的心态、没有良好的生活安排，有的可能会陷入紧张恐慌的情绪中，有的还可能把所有事情抛诸脑后、纵情放纵。

而良好的心理状态可以帮助考生合理安排自己的生活、健康向上地面对生活、积极负责地为自己的未来做准备。注意！这三种考后心理状态很不好

放纵型心理

这类考生在考生群体中占到相当大的比例。他们认为高考结束便意味着自己熬到头了，所以得好好犒劳一下自己，弥补一下自己这么多年来艰辛的，因此毫无节制地玩。也有一些家长有自补心态，纵容孩子的这种行为，因此此类现象愈演愈烈。有些考生因此染上一些不良习惯，严重的还会误入歧途，每年都出现几起乐极生悲的情况，要引起重视。

支招

放松不等于放纵

考生在高考后可以采取适当方式放松心情，做一些自己喜欢的事情，但不应该放纵，不能整天吃喝玩乐、颠倒黑白、夜不归宿。家长首先要理解孩子，确实需要放松，但也要提醒孩子注意孩子的饮食和作息规律，放松不等于放纵，火山爆发式的压力释放易导致身体不适等不良后果。

抑郁型心理

有的同学高考后感觉自己发挥得不是很理想。这类考生的表现是吃不好、睡不好，情绪低落，有些还伴随出现强迫思维、强迫行为，自怨自责，很容易走入心理误区，甚至由于性格突变暴躁，让人觉得难以理解，与家人争执中情绪一触即发，严重的会出现轻生念头，甚至采取轻生行为。

支招

要理性面对现实

考生要理性面对现实。这包括两方面，第一是认识到高考已经结束，成绩是自己文化水平、心理素质、临场发挥等因素的综合结果，不管最后结果如何，都要接受这一现实；第二是不要怕别人说。学会主动和别人沟通，把自己负面的情绪表达出来，和父母、亲朋好友沟通。适度的自我内心暴露是宣泄负面情绪的好方法。

茫然型心理

有的同学发觉自己无所事事，心里空落落的，每天无所适从。往日充实的学习生活一下云消雾散，仿佛一下子就失去了目标，找不到自己的方向。这是一种茫然型心理。许多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，尤其在等待分数或在填报完志愿后，在等待录取结果中可能会经历这种状况。

支招

设法转移注意力

可以适当做一些自己感兴趣的事情转移注意力。比如旅行，在旅行中放松身心，交流思想；进修外语，有的学生打算出国，可以利用暑假进修外语，为出国过好过渡和准备，即使不打算出国，进修外语也可以为大学通过英语四六级奠定不错的基础；学做家务，上大学后面临的是自己打理生活，任何事情都要靠自己解决，可以利用假期学习做家务，如做饭等，为大学中独立生活排除后顾之忧。

"高考后"学生的安全问题不容忽视

1. 旅游出行：牢记安全第一

学生假期走亲访友、外出旅游时，要结伴同行，避免单独游玩，游玩时要选择游客较多的景点、线路及时段。

在旅行途中，要注意人身安全，不要轻信陌生人，不要食用陌生人的食品、饮料。

在人员较多的公共场所或参加大型活动时，要注意防盗、防抢。

在野外游玩时要注意防止迷路，要有风险意识，没有专业人员指导和专业设备。

2. 独自在家：也要小心谨慎

假期学生独自在家的时间较多，警方提醒学生们，独自在家时要关好门窗、锁好房门，防止盗贼潜入。

如接到陌生人的电话，不要轻易泄露自己及家人的信息。有人来访，可以隔着门窗和其对话，不要随便开门。

有自称是修煤气管道、修电话、送水等的人来，要与家人联系，问清情况后决定是否开门。

如果发现有人闯入屋，千万不要惊慌，尽快躲藏起来或伺机逃走，不要与坏人硬拼。到安全的地方后赶快打“110”报警或和家人联系。

3. 出门在外：防范搭讪的陌生人

一是不要跟他走；二是记住他的脸部和衣着特征以及车牌号码；三是赶快从人多的地方走回自己、亲戚或同学家；四是打电话同父母联系，确定是否确有其人其事；五是如果父母确认没有此事，应马上报警。

4. 游泳避暑：注意防溺水

每年暑假，溺水事故屡屡出现。学生不要独自一人外出游泳，游泳最好到安全防护好的泳池，不要到水流湍急、没有抓手的水库、海水、沟渠、河流水域游泳，不得到海边、水库、池塘、水井等危险的地方玩耍、洗澡。

发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

5. 兼职打工：警惕用工陷阱

学生利用暑假勤工俭学、进行社会实践活动，记住要始终将安全放在第一位。

对那些需缴纳培训费、押金的兼职信息要保持警惕，防止上当受骗。

对暑期家教的女同学要增强防范意识，第一次家教时要找人陪同前往，防止发生意外。

暑期兼职找工，最好先跟父母或老师商量。

毕业季