

# 高考结束了 “学霸”还要继续“战斗”

6月8日，随着高考最后一科考试正式结束，2015年高考正式落下帷幕。换作往年，可能很多学生在考试结束后，就立刻出去旅游放松。但是由于今年的高校自主招生首次被放在高考之后进行，因此对于部分“学霸”级别的考生来说，他们的“战斗”还未结束。根据各高校自主招生的安排，多数学校都将自主招生时间安排在6月13日、14日，即高考后第一个周末。

## 山东3所自主招生高校

今年有102所高校具有自主招生资格，面向全国的有89所，相对于2014年具有自主招生资格的院校，除了中国人民大学是恢复自主招生资格外，2015年又有所增加。另外依然有13所院校仅在本省范围内自主招生。

在全国范围内招生的自主招生高校分布情况为：北京25所，上海、江苏各10所，湖北7所，陕西6所，四川5所，安徽、山东、黑龙江、辽宁各3所，湖南、广东、重庆、天津、吉林各2所，河北、浙江、福建、甘肃各1所。

我省有3所高校具备自主招生资格。分别是：山东大学、中国海洋大学、中国石油大学(华东)。

只在本省实行自主选拔的院校分别是：贵州大学、上海大学、云南大学、北京工业大学、黑龙江大学、南京师范大学、福州大学、郑州大学、湖南师范大学、西南政法大学、四川农业大学、西北大学、广西大学。

## 高校看重“特长” “奇才怪才”也有机会

按照教育部的要求，笔试联盟取消，“学科特长和创新潜质”成为各校自主招生的核心关键词。

以北大为例，北大在自主招生考核方式上进行了探索和创新，将不再只限于传统的笔试、面试，例如，根据学生报名条件和对学生的初审评价，将对考生进行不同类别的测试，对于一些具有特殊天赋和才能的学生还将量身定制测试方式，学校将组织相关专家组对考生所提供的作品进行评估，并由专家组确定考核方式，如实验操作、作品答辩、现场创作等。在这种差异化、个性化考核方式的背后，是多角度、多渠道、全方位地了解了考生的

学科特长和创新潜质。

高考已结束四天，生活节奏突然放慢是不是不太适应？向前看别回头，人生不因一场考试而终结，可选择做的事还有很多。据统计，考试结束后，考生大致可分为旅游放松族和依然忙活族。



## 每个孩子都有远视储备 用完就近视了

### 专家建议从四五岁起建屈光档案

自从我们有了智能手机、平板等娱乐通讯设备，孩子们的眼健康就越来越糟糕了，它让自制能力本来就很差的孩子沉迷其中，越来越多的孩子小小年纪就得干眼症和近视。每个孩子都有远视储备，若早早消耗掉，就过早开始近视，专家建议从孩子四五岁起建立屈光档案，尽早发现孩子视力变化，尽早预防近视。

### 过早消耗“远视储备” 是孩子近视原因

我们身边不难看到，不少爸妈因为怕孩子不听话、闹腾，或者希望孩子乖乖吃饭，以iPad等平板电脑和智能手机等引诱孩子，一边放动画片一边喂孩子吃饭的场景很常见。专家表示，过多接触iPad等平板电脑和智能手机，孩子会花过多时间盯着看，眼睛眨动少，容易出现干眼症等问题。

除了眼疲劳、干眼症等问题，过多地玩手机和平板电脑，还容易让孩子早早近视。“当这些不良的用眼习惯引起孩子眼轴发育过快后，就会开始消耗孩子的‘远视储备’，一旦远视储备提前消耗完，就会出现近视。”国内外研究指出，眼轴与角膜曲率比值>3.0，是近视发生发展的高危因素。

### “远视储备”各年龄不同

这里所说的“远视储备”，一般情况下，新生儿的双眼都处于远视状态。但随着生长发育，逐渐趋于正常，直到学龄前基本达到正常。也就是说，5周岁以下的儿童，视力正常的标准和成人有区别，而这一标准和年龄密切相关。

专家指出，4—5岁的儿童，生理屈光度为200—250度，即有200—250度的远视储备值；6—7岁为175—200度远视；8岁为150度远视；9岁为125度远视；10岁

### 四五岁起建屈光档案防近视

对家长来说，若只靠感觉了解孩子视力状况，或等到孩子近视了才关注他们的视力状况，结果自然不好。

专家认为，孩子四五岁学会认字后就为孩子建屈光档案，可与该年龄的标准视力、生理屈光度做对

100度远视；11岁75度远视；12岁50度远视。假如，6—7岁的孩子如果这时远视储备值与200度差得很多，只有50度，则意味着这孩子很可能在小学时会得近视。

而青少年儿童的标准视力与年龄密切相关，受生长发育因素影响。文献显示，我国不同年龄儿童的标准视力是：2周岁0.5—0.6，3周岁0.9，4周岁0.9—1.0，5周岁及以上为1.0及以上。简单的计算公式为：年龄×0.2。

比，跟踪孩子视力情况，这对每个孩子尤其是对刚发现近视的孩子有很大意义。通过建档及时发现潜在问题，进行用眼指导；对已近视的孩子，除了用眼指导，还可通过角膜塑形镜等方法控制其近视的进展，直到18岁定型。

## 该是什么就是什么 平常心上考场

专家建议，自主招生考试挪至考后，学生没有太多时间准备，所以学生抱着平常心上考场就行。

虽然联考取消了，但是由于各校考试日期的“撞车”，学生实际上只能报考一两所学校。因此学生要根据自己的高考的情况来选择最后要参加考试的学校。“对于山东省的考生，如果有本省的学校和外省学校各方面条件差不多，建议选本省的高校。因为本省的学校具备得天独厚的优势，不管是学术水平还是人文素养，山东省的高校在全国来说都是排在前列的。专家分析，“而在本省考试，减少舟车劳顿，也有利于发挥，这也是‘主场作战’的优势之一。”



## “逍遥派”旅游聚会 “武当派”打工学车 考完试后干点啥

“减压游”、“名校游”等线路颇受青睐。不过，进入六月下旬后，随着出行人数增加，酒店、旅行社的价格提高，旅游线路的报价也随之提高，会出现一些旅行社推出低价团，低价招徕游客的现象。低价游一般存在附带购物项目等潜规则，游客要小心低价游陷阱。

### 学车

除了旅游，还有部分选择考驾照，不少家长高考前已经给孩子报了学车班。即使是高温也难敌考生学车“热”。不少驾校也推出凭学生证享优惠活动。值得提醒的是，随着驾照考试难度加大，考生想在短短三个月内顺利拿照也并未易事。

### 打工

考试结束和同学一起去找暑假工也成为不少考生不二选择，既增长阅历也能帮父母减轻负担。有老师认为，学生参与社会实践除了打工，参与公益活动也是很好的选择。不少人觉得高考生暑假参与公益活动对品德培养和社交锻炼都有益处。小学支教、社区养老院志愿服务、会议志愿者……哪款更适合你，不妨走出去看看。

### Tips

### 要想视力好 钢琴等乐器不宜选

发展兴趣爱好，是学乐器好，还是参加足球、骑车、网球等户外运动好？眼科专家表示，要想视力好，最好别学钢琴、小提琴、管乐器等乐器，这只会让近视来得更早、发展更快。

“学钢琴等乐器，是不少孩子近视发展的重要因素，一年可加深200多度。”专家指出，学乐器要盯着乐谱练习，一练就是几个小时。学乐器时看乐谱，就如在运动中看书一样，时间久了容易促成近视。

而打网球、放风筝、骑车、登山等户外活动，不仅能更多地接触阳光，促进多巴胺的分泌，多巴胺能阻断眼轴的增长，减少眼轴发育过快的风险；另外，紫外线能增加体内维生素D的合成，使角膜变硬，同样对减缓眼轴增长有帮助。

