

高考结束了,人生才刚开始 “后高考时期”怎么过?

一年一度的高考已经过去,抛开了焦虑、紧张、兴奋,“释放”成为“后高考时期”考生们的关键词。聚餐、打游戏、K歌、旅游,走出考场后的考生经常三五成群,频繁出入各种娱乐场所,不仅带火了一些消费市场,衍生出了“后高考经济”,还出现了过分放松、骤然空虚的“后高考心理”现象,包括患得患失、眼神麻木、无所事事等。

统筹:姜丹
江门日报记者 姜丹 张翠玲 吕中言 潘诗欣

A 暑期工体验 工作没有想象中的酷

家住江边里的陈清莹是棠下中学的高三毕业生,高考结束后第三天(6月12日),她来到了江边里的一家时尚精品店上班,成为一名售货员,开启为期20天的暑期工体验之旅。“我在江边里长大,这里有很多装修精美、针对年轻人市场的店铺,如奶茶店、服装店、精品店等,每当看到里面年轻时尚的店员在卖力工作,都觉得很酷,因此高考结束后就迫不及待想体验一番。”陈清莹说。

但开工后,陈清莹才发现,工作并没有想象中的酷。根据店铺要求,她每天要工作8个小时,工作期间大部分时间需要站着,可以听电话,但不能玩手机,早班和晚班她都要上,晚班下班时间是周一至周五晚上10点,周末晚上10点半,客人多的时候还要加班。“到了第四天,店长还给了我销售任务,每天销售货品400元。对于从未接触过社会的我来说,无疑是挑战。”在陈清莹看来,这份工作既要付出体力,还要承受压力,每天下班后,虽然感到很累,但还要思考第二天如何能更好地完成任务,留给自己放空的时间并不多。“但总体而言,还是有很多收获的,真正感受到赚钱的不易,培养了自己的责任心,认识了很多新朋友,我给这次暑期工体验打90分。”陈清莹说。

B 学生自媒体人 释放自己的兴趣与热爱

“高考后感觉就是放松了许多,有了更多的心思去做自己想做的事情。”江门一中毕业生陈婉琳说。其实,陈婉琳有一个更让人熟知的网名——嗷呜一口仙贝,目前她的抖音粉丝已超过100万,哔哩哔哩粉丝也有69万。

和陈婉琳一样,高考后重新捡起兴趣爱好还有同校的高三毕业生梁培泽。高中期间,他就和同学组了一个乐队“Saturday”,乐队里有鼓手、吉他手、钢琴手、贝斯手。高考后,他们有了更多时间约在一起玩音乐。梁培泽坦言,高考刚结束的时候确实有点不习惯。“生活节奏有点被打乱,不知道要干什么,有点空虚。”他说。但很快,他就约上好朋友一起玩音乐、演出,这对他们来说是很有意义且充实的事情。不仅如此,他本人还报了名进一步学习电吉他。

C 考后群像 挥别重压后松紧皆有

高考结束,学子们从高度紧张到突然松弛,心理状态和作息等与考前都有较大变化,记者在采访中发现,当前他们的心理状态主要分为以下三种类型:

第一类是过度兴奋放纵型,由于一朝“解脱”,部分考生会选择报复性放松,比如通宵游戏、熬夜刷剧等,一定程度上导致身体超负荷运转,以及生物钟紊乱;第二类是空虚无所适从型,由于学习压力突然消失,部分学生会出现每天不知道做什么、虚无、无所适从的状态,茫然不知所措,一下子失去了目标,找不到方向;第三类是积极不停步型,这类考生由于习惯了紧张充实的生活状态,十分明确自己不需要突然停下来,高考结束后迅速投入到社会实践或学习提升当中,把每天的日程安排得满满当当,相比之下,这类型考生的生活态度更加积极、状态更加健康。

D 放飞自我、焦虑、迷茫? 心理老师建议:规划未来,有事可做

高考后由于压力骤减,考生过分放松自己,使得生活作息等与考前产生巨大变化。同时,由于处于等待分数、报考、等待录取等一系列应激事件中,考生的心理起伏巨大。若调适不当,许多考生可能会出现损害身心的状况,即“考后综合征”。

培英高中专职心理老师李艳芳表示:“出现‘考后综合征’,最主要的原因是人的习惯突然被打破,身心还没有适应过来。‘考后综合征’会导致出现几种不良心理状态,包括放纵型心理、焦虑型心理、抑郁型心理、迷茫型心理。”

那么,应该如何应对和避免出现“考后综合征”呢?李艳芳建议,考生们要进行适当休息,避免过度放纵。在这个悠长假期,一方面可以结合自己的个性、爱好、家庭情况等,做好未来规划,为即将开始的大学生活做准备;另一方面,要尽量让自己有事做,例如趁假期学游泳、考驾照、做义工、做兼职等,掌握一些新技能。

同时,李艳芳建议,家长们也要适时调整心态,充分发挥好“避风港”的作用。“作为考生最密切的陪伴者,家长应积极主动地关注孩子的状态。孩子考出理想的成绩,固然应该高兴、放松,但也需要善意的提醒和督促,积极引导他们为未来的大学生活做好心理和物质上的准备;孩子考得不理想,家长不要过度指责,甚至埋怨或冷淡,更应积极引导他们正确面对人生的挫折失败。”李艳芳说。



延伸阅读

学费不够 可申请助学金

刚刚过去的这个月,是考试招生季,也是学子们的拼搏季、收获季。十年寒窗终有所获,学子们即将从一段生命的旅程跨入下一段旅程。在这个驿站或十字路口,也许有人因家庭困难在观望,不知道人生的路该怎么选。为解决考生的后顾之忧,前不久,我市公布了由市教育局会同市关工委、江门市慈善会、五邑慈善会、农商银行以及广东骏贤集团有限公司等设立的“五邑慈善会高考助学金”“蒲公英关爱行动”“骏贤助学金”“农商银行高考奖教助学活动”等助学金方案,助力更多学生顺利实现梦想,走好人生每一步。

五邑慈善会高考助学金 资助金额为每人3000元

由多位实业家共同组建的五邑慈善会于2009年9月成立,其高考助学金资助对象为就读江门市域范围内高中阶段学校,家庭经济困难,并持有县(区)级以上民政部门核发的《广东省城乡居(村)民最低生活保障金领取证》或《江门市低收入家庭证》或《最低生活保障边缘家庭证》,在今年高考中分数达到本科批次录取线以上的贫困学生。资助金额为每人3000元。

江门市慈善会“蒲公英关爱行动” 资助名额初定60名

“蒲公英关爱行动”是江门市慈善会、江门市福利彩票发行中心在2016年共同发起的公益性助学活动。资助对象为2023年市直和县(市、区)普通高中被录取入大学本科的困难家庭学生(低保低收入或困难边缘),优先资助本科提前录取批次的困难学生。

骏贤助学金 资助考取建筑专业的贫困学生

骏贤助学金是由广东骏贤集团有限公司在江门市关心下一代工作委员会、江门市教育局的支持配合下设立的。骏贤助学金分为高等教育助学金、中职教育助学金和毕业生就业补助金,面向全市学生,每年设置助学金总额为30万元。其中,高等教育助学金首次申请资助对象为考取建筑相关专业的江门户籍(或学籍)高中毕业生,符合资助条件的本科学生不低于5000元/人,专科学生不低于3000元/人;延续申请学生为在上一年度成功获得骏贤助学金,且本学年仍在读建筑相关专业的本科/专科学生,延续申请标准为每生每年1000元。

江门农商银行“奖教助学”慈善活动 最高每人资助5000元

江门农商银行“奖教助学”慈善活动是2023年新开设的慈善助学活动。奖励资助对象为江门“三区一市”(含市直学校、蓬江区、江海区、新会区、恩平市)学籍参加2023年广东省高考成绩优秀的家庭困难学生及相关教师。杰出贡献的教师对象是指导学子在学科竞赛、体育特长培养、素质拓展以及学业考试中取得优异成绩的杰出教师。2022—2023学年度共奖励120名,每人奖励2000元。

高考成绩优秀的困难高考生条件为家庭贫困、品学兼优且为江门“三区一市”学籍的2023年高考达本科提前录取分数线,并获录取就读大学本科的学生50人,每人资助5000元。属于家庭困难类别的需符合相关条件。

此外,记者了解到,市总工会、市离退休老干部联谊会、五邑蒲葵财神会、天地壹号等均有慈善助学活动。我市各县(市、区)也都有政府、企业、个人等设立的不同形式的奖学金和助学金,用于奖励高考优秀生、资助高考贫困生,确保每个考上大学的学生不会因家庭困难而失学。

目前,我国已建立起完善的高校学生资助政策体系,设立了国家助学金、国家助学贷款、勤工助学、补偿代偿等多个资助项目,全方位保障每一个家庭经济困难新生顺利入学、完成学业。同时,全国各高校都开通了新生入学“绿色通道”,家庭经济困难学生即使没有筹齐学费,也可以通过“绿色通道”办理入学手续。

相关新闻

内部指标、提前发放助学金…… 江门公安提醒:谨防有诈

店铺兼职,谨防被骗。为此,记者为考生和家长整理了一份高考招生录取常见骗局及防骗指南,请查收。

“内部指标”诈骗

在招生录取诈骗中,最常见的就是不法分子打着招生机构有“内部关系”“特殊渠道”等幌子,声称可以“特批”,换取“内部指标”“点招名额”或“计划外指标”等,向考生和家长作“交钱就能低分高录”的虚假承诺,并通过伪造文件、印章,设立报名处和咨询电话,假冒“某某招生信息网”,假扮高校招生人员,向家长索取“定金”。

各类查分、放榜、录取等诈骗套路随之而来。

对此,江门公安提醒,考生和家长要提高警惕,切勿掉入陷阱。首先,家长和考生要注意保护好个人信息,不在网络暴露姓名、身份证号、证件照等敏感信息的准考证、成绩单、志愿填报表、录取通知书等,以防被别有用心的人利用;其次,要谨慎转账汇款,凡是接到陌生电话或信息,提及钱财、转账,要求提供银行账户、密码、验证码的,务必提高警惕、多方核实。如遇诈骗,请立即拨打110报警。

另外,高考结束,考生们的空闲时间增多,上网“冲浪”机会增加,要警惕刷单等网络诈骗。选择做兼职的学生,要通过正规渠道到正规经营的

“助学金”诈骗

不法分子通过非法途径获取考生身份信息后,谎称自己是招生办、教育部门、公益组织工作人员,以提前发放“奖学金”或“贫困生高考补助金”“国家助学金”“助学扶助款”等为由,骗取押金或手续费。

防骗指南:当接到任何关于提前发放各种奖学金、助学金的消息、电话时,考生和家长要主动、及时与当地教育部门或发法院校联系求证。

伪造录取通知书诈骗

诈骗分子通过违法手段提前获取考生家庭住址、准考证号、身份信息,通过寄送伪造的录取通知书,附上陌生的银行账户让考生将学费等费用提前转入指定账号。

防骗指南:考生在收到录取通知书后,务必通过电话、邮箱等官方途径查询辨别真伪。