



淄博正大光明眼科医院

暑期特惠
近视手术

检查免费

祝高考学子锦衣凯旋!

☎热线: 0533-2112333

地址: 淄博市张店区柳泉路西三巷5号院内

有一种心情叫“高考结束了”!

——高考生休整参考指南

6月10日,2021年全国高考落下帷幕。诸如“高考结束当天最想做的是”“高考完是打工还是旅游”等,瞬间成了社交网络的热搜话题。记者采访了多位以往的高考生,为你备好这份高考结束休整参考指南。

睡觉★★★★★ 大考后睡觉最踏实

“不要想考试,不要想考试,好好休息几天。”回想起高考结束后自己的状态,北京航空航天大学大一学生佳佳,对今年考试的学弟学妹建议。

去年高考结束后,佳佳有好几天都还陷在考试的场景中。“这道题是不是换个回答方式会更好?那道题有没有回答到给分点上……”佳佳说,这样略带焦虑的情绪影响了自己好久。后来回过头看,这些纠结、焦虑都是没必要的。在她看来,高考结束后,首先需要的就是给自己的身心放个假。

“最重要的就是让精神松弛下来,不要太紧张成绩,也不要太兴奋,把心态调整好。”北京建筑大学大一学生小易的考后放松秘诀更简单——睡觉。而且,

她与父母提前打好了招呼,要“一睡不起”的那种睡觉,绝不主动起床的那种。

小易说,去年,父母原本计划和她们外出庆祝一下,然而她拒绝了,“我就是想自由自在地歇几天”。对于小易的要求,父母很理解。回到家后,她径直走进了自己的房间开始“躺平”。不过,第二天昏昏沉沉之中,她还会想到自己哪道题没做好,甚至还会做所有题目都不会的噩梦……后来慢慢地,随着身心放松,她才睡得踏实了些。

睡一觉并不仅仅是睡,主要还是要让大脑得到充分休息。“就这样睡了三天多,然后才觉得自己‘活’过来了。爸妈给我在书桌上摆好了好几种饼干、点心、饮料,还有洗好的水果,但是没有干涉我。”

小易希望这届考生的家长能够放宽心,不要太在意孩子的成绩或者考后的反应,“家长应把时间还给孩子,让孩子自由安排才是最好的。”

聚会★★★★★ 出分前聚会最轻松

聚餐、K歌、上网、刷夜……

每年高考结束后,有不少学生都会瞬间进入“放养”模式。然而,多位学长学姐也提醒大家,放松要有度,不必非得喝个大醉,或者熬出“熊猫眼”等。

“听说去年有同学考试结束当晚就去刷夜了,还有的同学喝吐了。看新闻,不是还有一些考生扔书本吗?”大一学生穆迪说,包括他在内,有很多学生都是为了高考而默默奋斗了十多年。高考考试结束后,很快就有一种如释重负的感觉。“大家的情绪突然间集中释放,不太恰当地说,感觉有点像‘报复性放纵’。”

“下了考场,身边就有同学张罗聚会。我也去过聚会,不过大家都挺乖,挺克制的。”佳佳表示,自己那段时间除了参加同学聚会,剩下的时间就是做一些自己喜欢却在高中阶段不能“过瘾”的事。“比如看看小说、刷刷短视频等,在高考之前几乎不能做的事,都在那段时间弥补回来了。”

而在身体状态恢复了之后,小易也开启了“聚会”模式。在出成绩之前的将近一周时间里,小易几乎天天都和同学忙着聚餐。小易特别推荐学弟学妹们

也能珍惜这个小的空窗期,在各奔东西之前多聚几次。“成绩没出来,大家的差距就没拉开,一起聚会时不用考虑是否有心情落差,大家都轻松。”

大一学生穆迪认为,高考后的放松有很多途径和方法,不必非要去吃吃喝喝,甚至把自己搞得酩酊大醉、作息黑白颠倒。“本来就是奔着放松的目的去的,没必要搞得身体很累。”

学车★★★★☆ 工作日学车人最少

厦门大学大一学生小熙回忆,去年高考结束后有的同学忙着出门游玩,有的酝酿打工兼职,她却陪姥姥住了一个星期。那几天,小熙每天都会陪姥姥和姥爷一起去附近公园散步、到市场购物、一起准备美食,晚上还和他们一起看电视剧……小熙觉得这样做非常值得。

从姥姥家回来,小熙开始学车,用半个多月的时间,完成了科目一和科目二的考试。今年年初的寒假,小熙完成了考试,最终拿到了驾照。“现在是汽车社会了,有这个技能很重要啊。”

而且考驾照的过程比较长,将来可能抽不出这么长的时间来。”小熙还介绍说,驾校每到周末都很难约车,而考试完的学生时间充裕,正好可以把练车时间约到工作日的下午,这样来回的路上也不堵车,能节省不少时间。

小熙觉得考生在高考之后,除了稍微放松之外,也可以制定一些小计划——比如,好好想一下大学专业的事。尽量多和高中老师联系,听听他们对自己所能报考学校的分析,也请老师帮忙介绍靠谱点的志愿报考讲座,多多咨询专家,从中挑出最优选择。“老师的意见会中肯一些。自己也要多研究,心里有数了,去听讲座的时候也能避免被忽悠。这个功课还是得自己提前做好。”

小熙还建议应届考生认真规划未来四年的奋斗目标,“之前都是把高考当成奋斗方向。上了大学之后,需要考虑自己到底要干什么。大多数人肯定还得考研究生,还是得继续努力啊。”佳佳和小熙的看法一样,“以前老认为上了大学就可以放松下来了,其实不是。我发现大学期间也要好好对待。”

据《北京晚报》

淄博市党史史志部门 主要负责人会议召开

淄博6月10日讯 今天,淄博市党史史志部门主要负责人会议召开,淄博市委常委、组织部部长王铁军出席会议并讲话。

王铁军强调,今年是建党100周年,是“十四五”开局之年,做好党史史志工作,意义尤为重大。要深入学习贯彻习近平总书记一系列重要论述精神,切实用以武装头脑、指导实

践、推动工作。要突出政治属性、坚持为党立言,牢记职责使命、把握正确方向,把党的光辉历史学习好、总结好,把党的成功经验传承好、发扬好,切实增强做好党史史志工作的思想自觉和行动自觉。要把握节点、突出重点,在庆祝中国共产党百年华诞上当先锋、做标兵,在服务中心大局上下功夫、见实效,在聚焦主责主业上抓落实、

求突破,推动淄博市党史史志工作提质增效。各级要加强对党史史志工作的组织领导,健全完善“党委统一领导、部门齐抓共管、上下有效联动、社会广泛参与”的“大党史史志”工作格局,为党史史志工作高质量发展提供有力保障。

大众日报淄博融媒体中心记者 马斌 通讯员 石学政

公告 挂失 寻人

全市联动 24小时手机/微信: 15253311449

挂失声明

- ★淄博高新区石桥广业建材经营部丢失公章,声明作废。
- ★淄川区岭子玮民日用品经营部丢失营业执照正、副本,注册号:370302600267169,声明作废。
- ★淄川区岭子芙蓉快餐店丢失营业执照正、副本,注册号:370302600462629,声明作废。
- ★山东宝岳物流运输有限公司丢失道路运输证,号码:370303826971,声明作废。

注销公告

淄博市博山区下庄幼儿园(统一社会信用代码:52370304MJE168991K)经研究决定终止经营,拟向登记机关申请注销登记,请各债权人自公告之日起45日内申请其债权。

特此公告
淄博市博山区下庄幼儿园

友情提示: 本版信息仅为持证人的单方及形式发布,不作为最终有效法律认定、不作为相关责任的依据。以具有管理权限的行政部门或主体对其的业务审核认定为准。

地址: 柳泉路280号晨报大厦办公楼101室 电话: 0533-3595671



淄博正大光明眼科医院

暑期特惠

全飞秒手术

16000元

祝高考学子学成归来成英豪!

☎热线: 0533-2112333

地址: 淄博市张店区柳泉路西三巷5号院内

祝莘莘学子前程似锦 口腔家庭护理套组

128元



壹美整形

YIMEI PLASTIC

张店区柳泉路156号 电话: 0533-2212222