

高考过后考生切忌暴饮暴食

北京市第一六六中学心理教师 张 瑶

高考过后是心理和身体问题高发期，有些考生容易因生活作息变化产生健康问题。家长要如何帮助孩子进行调适呢？



案例描述

高考过后，小郑的日程被各种同学聚会挤满了，四处吃香喝辣，顿顿大鱼大肉。回到家，妈妈觉得宝贝在准备高考时受了苦，还要好好地犒劳。小郑回忆那些日子自己简直闲似神仙，家里天天都有好吃的，再加上生活作息没规律，每天都晚睡晚起，没过几天，体重就直线飙升，一个月涨了15公斤，身材明显臃肿了起来。

案例分析

很多考生认为高考结束便意味着苦日子熬到头了，得好好犒劳一下自己，弥补自己这些年来艰苦奋斗造成的损失，因此毫无节制地吃喝玩乐，“应酬”频繁，饮食无规律，甚至暴饮暴食，还有的人日夜颠倒地上网玩游戏，生活规

律全乱套了，以至于不能适应即将到来的大学生活。父母要抽出时间关注孩子的日常起居，合理安排膳食，切忌暴饮暴食；还要鼓励孩子多进行体育锻炼，如爬山、跑步、游泳、各种球类运动等。考生高考

后保持正常睡眠量，依循平日生活饮食规律即可。在过度紧张后突然极度放松，通过喝酒、上网打游戏等方式宣泄压力是最不可取的。放松不能放纵，父母要对孩子适度引导。高考结束后，父母也有松口气的感觉，有些人

甚至对孩子放任自流。这种态度会在一定程度上促使考后心理问题产生。因此，父母要提高警惕，注意观察孩子的行为举止，及时了解他们的心理变化，并做出正确的引导，陪伴孩子平安度过这段等待期。

香港科技大学 6月28日在京面试

本报讯（记者 邱乾谋）记者从香港科技大学本科招生及入学事务处获悉，报考该校的内地考生网上提交入学申请已结束。招生面试将于6月底分别在北京、上海、广州举行，达到面试分数要求的考生要准时参加面试。

据介绍，港科大在内地实行独立招生，不占统招志愿计划。高考成绩公布后，报考该校的考生要登入申请系统，填报高考成绩。学校将制定面试分数等相关要求，邀请符合条件的考生参加面试，择优录取。申请考生要在6月中下旬保持电话畅通，并留意港科大网站消息。北京考生的面试场地是北京万豪酒店（北京市东城区建国门南大街7号），面试时间是6月28日。今年，港科大将邀请约1000名成绩相对优秀的考

生参加招生面试，预计约每4至5位面试考生中有1人被录取。该校本科招生及入学事务处有关负责人介绍，面试由教授亲自主持。由于学校以英语教学，与国际接轨，面试以英语交谈，考核考生的逻辑思维、分析能力、沟通技巧等综合素质。面试没有固定的内容和形式，时事、生活、个人兴趣都可成为讨论的主题。考生将有充足的时间与教授交流，展现自己最突出的一面。考生要预防招生诈骗，该校从未委托任何中介公司代办或处理报名、面试培训、招生等有关事宜。申请人要与港科大联系办理相关手续，如收到除学校外的任何电话、短讯或电邮通知，考生要通过学校官方网页及网上申请系统核实。



聚智堂名师教育

2013 “新高一” 衔接 目标签约

官方网站：www.jztedu.com

6月30日 携手《教育面对面栏目》

权威解读新高一衔接，赢在新高一！赢在新起点！

特邀

- ★ 北京市重点中学著名语文学科权威专家
- ★ 全国著名青少年励志演说家、感恩励志教育第一人

地址：海淀剧院 时间：6月30日 上午 9:00

课程公告

- 7月1日开班，新高一衔接班第一期！免费预约试听！
- ★ 独家特色：完美学习计划，三期循环开课，10天/期重复听课！
- ★ 郑重承诺：目标签约授课，对课程不满意随时退费！

详情垂询：62333333

人大总部校区	62333333	东直门校区	81555555	马连道校区	84200003	金顶街校区	88775427
公主坟建筑校区	84200004	劲松校区	58673835	亦庄小区	67897299	远洋山水校区	68682259
公主坟天行建校区	51921052	团结湖校区	84200007	大屯校区	64868517	曙光校区	88457920
航天桥校区	84200008	望京校区	84729343	林萃路校区	52461590	大悦城校区	52461563
宣武校区	64399999	彩虹城校区	87866575	洛克校区	52425608		