

# 正确开启考后新生活

北京第二外国语学院附属中学教师 郭丽娜

**案例一：**高考一结束，小毅彻底放飞自我，将近一年没碰电游的他准备犒劳一下自己。妈妈也觉得孩子这一年过得很辛苦，决定让小毅自由支配时间，彻底放松一下。就这样，小毅从

**案例二：**考生小珊的妈妈丝毫没有体会到陪考结束后的轻松感。再过几天就要出分、报志愿了，能选什么大学、报什么专业，她和孩子爸爸已经

考试结束到家后就开始通宵打游戏；一夜没睡的他又约上几名同伴踢球、游泳、玩桌游；12日凌晨，头晕眼花的他被同伴送回家，看到站都站不稳的孩子，家长有些后怕。

究了一学期，高考虽然结束了，但是新生活才刚刚开始，好多事情还得未雨绸缪。她看孩子心情不是很好，闷在家里好几天一句话也不说，有些着急。

## 问题解析：

高考结束后，考生们选择自己喜欢的放松方式释放和缓解身心疲倦无可厚非，但家长要关注“报复性”放松的孩子，避免出现伤及身体的意外事件。考试刚结束，部分考生会有如同孙悟空甩掉紧箍咒一样兴奋，而在经过短暂调适后，一些考生会感觉到迷茫，曾经被试卷和各种复习资料紧密排满的日子变得可以自由支配，这种生活节奏的改变确实需要一个适应过程。此时的家长要引导孩子意识到：高考是人生的一个转折点，经历了高考，标志着考生完成了一次闯关，但生活的旅途还在继续，全新的阶段已经开启。孩子和家长都需要重新审视、规划未来的人生。

高三备考这一年，全家人更多的精力集中在如何提高考生的学业成绩，对于高考后孩子

的成长和规划，亲子间未必拿出专门的时间进行探讨。而高考后有一段较为充裕的时间，从短暂放松到报考志愿，从选择方向到储备技能，家长要引导孩子做好过渡和调整，帮助孩子更好地迎接和适应全新的生活。

当然，家长要注意，18岁左右的孩子正处于青少年后期向成人期过渡的阶段，这一时期孩子的核心任务是建立同一性，即孩子关于“我是谁”的认识，在自我探索中找到人生边界，知道能做什么、不能做什么，在亲身实践中达到统一。因此，家长要让孩子成为规划的主人，给孩子探索的空间，家长做好角色引导，既不“大包大揽”，也不做“甩手掌柜”，而是成为孩子合格的“参谋”。

## 解决方案：

### 做好学业与生涯规划

无论高考成绩最终是否理想，家长要引导孩子平静地面对结果。全家可以共同思考下一步的学业规划。结合高考分数排名，做好“一分一段”的分析与评估。同时，一家人可以参考目标院校近几年的录取分数线及各自搜集到的志愿填报信息，从孩子生涯规划的视角出发，共同商量、考虑，将升学、就业、成本、潜能等因素与孩子对学科的兴趣、生涯动机倾向、能力发展的优势所在、自身的个性禀赋特点等因素统筹兼顾，结合家长的职业经验，给予孩子尽可能全面的分析，引导孩子自己汇总信息、认真思考、自主选择，最终制定稳、保、冲的志愿填报方案。如果孩子的成绩未能达到理想状态，也可以根据家庭实际进行其他学业与生涯规划安排。总之，无论哪种情况，家长要让孩子自己决定成长方向，让孩子尽快学会为自己的人生负责。

### 合理安排假期生活

考后适当安排放松非常有必要，家长需引导孩子根据自身的实际情况，安排快乐且有意义的放松计划。可以合理安排时间补充睡眠，约三五好友游玩或相约旅行放松身心，还可以学做几样拿手菜邀请亲朋好友品尝。当然，选学一种乐器、一门舞蹈或者其他感兴趣的才艺，以此愉悦身心也是不错的选择。高考只是人生这场长途旅程中的一站，这场考试的结束

并不意味着你已抵达终点，换个角度来看，高考后其实是开启人生下一次旅程的起点，利用好这段短暂告别学业压力的特殊时期，不断提升自己的生活能力，从学业以外的多种领域补充一些新的自主生活能力，为即将开启的大学生活蓄力赋能。

### 学习一两门生活技能

奋斗的青春最美丽，家长可以引导孩子利用高考后的时间充实、提高自己。在上大学之前多掌握一项技能，在应对全新生活状态时就多了一份能力储备。

往年，满足年龄条件的一些考生会选择在这段时间考驾照，在时间、精力、体力都是最好的时段，多掌握一项技能确实是不错的安排。未来有计划出国或对语言感兴趣的孩子，可以利用暑假进修外语，为出国游学做些准备，同时也为大学通过英语四、六级奠定基础。有的孩子在高考完成知识盘点后，继续完成道德盘点和升华，通过参与慈善活动、做公益等方式休整身心，锻炼人际交往能力，承担社会责任，提升公共情怀，增强志愿服务意识。对于理财感兴趣的孩子，也可以在家长的指导下培养良好的理财习惯，学会合理支配自己的金钱，理性消费做好记录和开销计划；另外，也可以选择利用假期尝试打一份工，勤工俭学赚取额外收入，同时锻炼自己的社交能力，顺便也能提前体验职场生活的不易。

## 开卷有益

许多优秀的电视纪录片，主题鲜明，制作精良，是帮助考生调节考后生活节奏、平静心态、拓宽视野同时增加知识储备的好资源。来自北京陈经纶中学的韩国凤老师，为大家推荐两部纪录片，助力考生以更好的节奏、更强的知识储备开启考后新生活。

### 《远方的家》



#### 节目介绍

《远方的家》是中央广播电视总台中文国际频道(CCTV-4)推出的大型日播旅游栏目，栏目的宗旨是行走、体验、发现。记者带领观众行走四方，赏美景、品美食、探寻人文奥秘、体验旅行的乐趣，提供实用的旅游资讯，展示中国的自然与人文之美和中国人眼中的世界之美。《远方的家》栏目先后成功打造了《边疆行》《沿海行》等十余个大型系列节目，受到了海内外观众的喜爱和高度评价。

#### 推荐理由

《远方的家》以新闻纪实的手法，突出央视中文国际频道的国际视角，关注自然、关注民生、关注变化，为观众展现出一个发展变化中真实的中国。节目中体验者的亲身讲述、民间达人的旅行情报、旅游资讯的发布、学者嘉宾的文化解读、旅游话题的实时互动等，都在彰显着充满传承又具时代感的国家旅游形象，是真正意义上的互动旅游体验和中国之旅公共大百科。节目弘扬深厚的中华文化，让观众在欣赏祖国壮美景观的同时，感受祖国强大的发展力量。

### 《航拍中国》



#### 节目介绍

《航拍中国》是中央广播电视总台推出的航拍纪录片。该片以空中视角俯瞰中国，共计34集。《航拍中国》系列的制作历时7年，逐步积累传播力、影响力和美誉度的这部纪录片，成为深受观众喜爱、传播效果突出的现象级作品。

#### 推荐理由

《航拍中国》犹如一本“地理教科书”，让大家在观看的同时，重新发现中国地理图景。该片不仅展示当下祖国的秀美河山和建设成就，也让大家看到不远的将来，科技进步为祖国发展续写出的新篇章。该片不仅是“云端旅游”“空中看景”，更是爱国情怀的当代写照。该片用润物细无声的方式，把热爱祖国的情感融入到神州大地的景色之中，用影像将国家主旋律和普通百姓的日常生活进行客观呈现，在草木山川之间，在生活的柴米油盐之中，突显对祖国的热爱和赞美。