

高考的落幕,意味着一段拼搏旅程的暂歇,更是新征程的起点。对于广大考生而言,考后的这段时光,充满着机遇与挑战。为此,我们精心梳理了几个方面的内容,希望能助力学子们顺利开启人生新篇章——

# 高考后的这些事儿,你知晓多少?

本报记者 张鹤 刘晓娟

## 考后心理波动期,这些方法帮你收心



长期的备考和紧张的高考之后,考生的心理状态和作息等与考前相比产生巨大变化,一些考生会产生不同程度的“考后综合征”,感觉六神无主,不知所措,或因过度焦虑等心理问题影响日常生活。长春市第六医院儿童青少年心理卫生中心副主任医师吴晓寒提醒,考后心理波动是普遍现象,考生和家长无需过度焦虑,通过科学调适、合理规划,即可平稳度过特殊阶段。

规律作息,告别无序松散。考后放松不等于放纵,很多考生考前作息规律,考后则熬夜、睡懒觉,昼夜颠倒的作息会进一步加剧精神疲惫、情绪烦躁。建议考生应保持相对规律的作息,适当放松娱乐,但不通宵熬夜、不沉迷网络,循序渐进地调整身心状态,让身体和精神平稳脱离高压备考模式,避免因作息紊乱引发的身心不适。

接纳情绪,不要过度内耗。考试结束,结果已然定格,反复纠结答案对错、过度预估分数、盲目攀比成绩,只会加重心理负担。要学会接纳自己的考试表现,正视所有情绪,允许自己放松、遗憾、忐忑,但不要过度沉溺于负面情绪,可以通过倾诉、运动、听音乐、散步等方式释放压力,及时疏导焦虑情绪,摆脱精神内耗。

充实生活,摆脱迷茫空虚。备考期间,时间被学习填满,考后空闲时间大幅增多,考生容易产生空虚感。可以主动为假期制定轻量规划,不用高强度学习,但可以培养兴趣爱好、阅读书籍、学习生活技能、参与家务劳动、短途出行散心,也可以提前了解高考志愿、专业、高校相关知识,为后续志愿填报做好准备。通过充实的日常填补空白,重新建立生活节奏,重塑目标感。

良性沟通,筑牢心理支撑。家长是考生最坚实的后盾,家长应摒弃过度追问成绩、反复对比分数、施压说教等行为,多给予孩子理解、包容和陪伴。考生若出现情绪低落、焦虑难解的情况,应及时和家人、朋友沟通倾诉,释放心理压力,必要时可寻求学校老师、心理辅导员的帮助。

放松要有度,休整不松懈。高考后的假期是休整蓄力的契机,而非肆意放纵的阶段。考生要学会调节自我,正视心理波动,主动调适心态,以平和、积极、从容的状态度过考后过渡期,从容迎接志愿填报与全新的人生阶段。

## 高考后的常见诈骗套路

这段时间,趁着家长和考生都放松的时候,一些诈骗分子开始“蠢蠢欲动”。考生和家长一定要仔细分辨,切忌因一时的焦虑和冲动,上当受骗,造成不可挽回的损失。

### 套路一:提前查分

骗子利用家长焦急等待的情绪,通过伪基站群发短信,称可查询高考成绩,并附有一个网址链接。考生收到此类信息后,便会迫不及待点开链接,导致手机被植入盗取网银的木马软件。网站会提示考生输入身份证号、姓名、手机号、银行账号等信息,将这些信息记录并贩卖,然后根据这些信息实施电信诈骗。

提醒:每年高考查分都会提前公布官方渠道,考生要在教育部门指定的官方渠道查询,千万不要随意点击来历不明的链接。

### 套路二:花钱改成绩

有些考生和家长经熟人介绍或从网上得以认识能通过“黑客”进入高招办系统的所谓“高人”,他们称能够修改高考成绩,同时要高价“服务费”。



提醒:所谓的“黑客”入侵修改分数在技术上行不通。高考网上阅卷并非在互联网上,而是采用内网阅卷。考生成绩发布前都做了原始数据存档和数据异地备份。

### 套路三:百分之百保上

不法分子自称掌握内部数据,能够精准定位院校。假冒所谓志愿填报专家,声称“百分之百保上”。通过“志愿填报辅导”APP和网站假借为考生“一对一”服务的名义,收取高额费用后,溜之大吉。

提醒:考生在填报志愿时,应综合参考本地招生考试机构和所在学校、有关高校提供的咨询服务信息,结合本人实际情况,自主合理填报,切勿轻信所谓的填报咨询服务。

### 套路四:提前录取

不法分子冒充高校招生办打电话称院校提前招生,而考生的录取状态为“自由可投”。他们会告知诈骗对象如想被学校录取,要提前缴纳学费,否则有被退档、无法录取的风险。也有一些不法分子打着军校招收的幌子,甚至通过伪造军队公文印章,冒充军队机关或招生部门人员,许诺教育部门认可学历、毕业后一律安排到部队工作等实施诈骗。

提醒:提前批次录取主要针对国防、艺术类院校等考生,录取工作全部由计算机系统按志愿和投档规则投档,不受任何人为因素影响,考生可通过当地教育考试院官网查询录取信息。

### 套路五:内部指标

不法分子对考生和家长谎称某高校的名额没招满,通过花钱“打点”可让考生获得补录名额。还有一些骗子谎称有特殊关系,可以购买“内部指标”“计划外指标”。

提醒:要高度警惕此类“花钱买名额”的诈骗信息,一定要从正规渠道了解,确认考试招生政策和信息。

## 高考后的暑假别荒废

高考结束后,这段惬意的时光,应该做些什么?下面这些“过来人”的建议,请查收。



### 休闲娱乐

睡/玩:首先,让自己睡个懒觉,不用设闹钟,没有学习资料的困扰,让自己彻底放松,享受久违的宁静。然后,约上三五好友,无论是运动还是逛街,把那些学习时错过的聚会一一补回来。

毕业旅行:读万卷书,不如行万里路。如今正是精力充沛、时间充足之际,让自己慢下来,约上亲朋好友或是和父母一起出去走走看看,感知一下这个世界,聊聊未来,谈谈人生理想。记得保管好准考证,全国多个景区对高考生子免门票。

### 技能提升

考个驾照:如果你已满18周岁,强烈建议把驾照考了。因为高考完的这段时间没有其他琐碎的事情,拿来学车正好。别总觉得上了大学很闲,也有假期总能有时间考,到时候你会发现要考证,要参加各种社团活动、要去实习兼职、要去旅游聚会,拖着拖着时间就过去了。



学一项技能:大学是一个展示个人才华的绝佳平台,Word、Excel、PPT、PS都可以。很多软件在大学写作业、论文时经常会用到,提前学会不至于到需要用的时候措手不及。大学加入社团,这些可能就是你的“敲门砖”。

学点才艺:想学唱歌、跳舞、吉他、书法、摄影之类的,可以趁这几个月学起来,提前掌握一门特长,大学里的学生活动、班级聚会、院校晚会都可以“露一手”。

### 社会实践

丰富自己的经历:利用假期参加一些社会实践活动、兼职活动,也可以是发传单、送快递来感受一下生活的不易。但需要注意的是,如果并非必要,只需要体验即可,不需要整个假期都投入其中,还是要把更多的时间投入到提升和丰富自己的社会经验和技能上。

这个暑假的意义,远不止于“放松”或“预习”,而是一个珍贵的身份探索期。当每个人能够平衡不同的身份及活动,带进大学或未来生活的将不仅是知识储备,而是更完整、更真实的自我。



### 不“松劲儿”,平安过

告别紧张的备考节奏,不少考生卸下压力、放松身心,开启假期模式。然而,身心放松的同时,安全风险隐患也随之增多。

严防溺水风险,守住生命安全底线。天气炎热,戏水、游泳成为考生消暑首选。考生要坚决杜绝野外戏水、野泳行为,务必选择正规、有专人值守的游泳馆、水上乐园。出行游玩远离无人看管的河道、水库、深坑积水区域。遇到同伴溺水保持冷静,及时呼救、报警并借助救生器材施救,避免盲目下水造成二次事故。

严守交通规则,规避出行意外风险。假期外出聚会、短途出游、返乡出行频次大幅增加,家长应提醒孩子,出行要当心,骑车时要遵守交通规则,要乘坐正规出租车,在上车前要记住车牌号码,乘车时要系好安全带,切勿贪图便宜搭黑车。不要和陌生人搭伴出游,外出游玩要将详细行程告知家人。

理性聚会聚餐,杜绝饮酒伤身滋事。高考结束后,同学聚会、聚餐、玩乐成为部分考生的放松方式。家长应提醒孩子文明、健康、节俭的聚会方式,同学聚会以谈心交流、休闲欢聚为主,合理把控聚会时间,不通宵玩乐、不熬夜放纵,保持良好作息。同

时,聚会出行提前告知家长行程,按时回家,保障人身安全。

警惕网络陷阱,筑牢反诈防护屏障。高考后,考生上网时间大幅增加,各类网络风险随之而来。广大考生务必提高网络安全意识,不随意点击陌生链接、不下载非正规软件、不向陌生人泄露个人及家庭隐私信息。自觉远离网络赌博、不良网络直播、低俗网络内容,文明健康上网。

谨慎暑期兼职,规避求职用工陷阱。不少考生希望利用暑期兼职锻炼自我、积累经验,但学生社会经验较少,容易陷入各类兼职陷阱。广大考生暑期兼职务必通过正规平台、正规企业应聘,不轻信街边小广告、陌生私信高薪招聘信息。不参与高空作业、危险作业、夜间高危岗位等不安全兼职,不单独前往陌生偏远地点面试、务工。求职过程中留存聊天记录、招聘信息,遇到侵权、诈骗行为及时报警维权。

## 职业生涯规划从假期启航

面对即将开启的大学生活,如何在入学之前就建立清晰的职业生涯规划,让大学四年不迷茫、不虚度?吉林工商学院就业处处长教师王冠提出4点建议。

立足行业视野,看清职业发展赛道。认知世界、看清赛道,是职业规划的第一步。很多学生只专注书本学习,却不了解“所学专业能做什么、未来就业去哪里”,最终出现学用脱节、求职被动等问题。建议准大学生从入学之初就要主动了解专业对应的行业范畴、产业定位和发展趋势。利用暑假,通过研读行业分析报告、聆听就业分享、参与企业开放观摩、开展短期社会实践等方式,触摸真实职场,破除信息壁垒,提前找准专业对应的就业赛道。



深耕自我认知,找准个人发展坐标。要充分利用高考后的过渡期,静下心来认真思考自身兴趣偏好、性格特质与能力优势。重点厘清三个核心问题:自己愿意长期投入、持续深耕的事情是什么?自身性格更适配人际沟通类工作,还是数据、技术类岗位?自身优势偏向逻辑分析,还是创意表达?这对于填报志愿、选择专业很重要。可借助科学的自我测评工具,对标自查自身的兴趣、性格与核心优势,精准匹配适配的行业、企业与岗位类型,避免盲目报考专业,让职业选择贴合自身特质。

科学拆分四年学业,分段落实成长任务。大一为探索适应期,快速适应大学学习生活节奏,扎实学好基础课程,依托所学专业全面了解行业体系与发展方向。积极参与各类社团活动,挖掘自身兴趣潜力。若发现所学专业与个人预期不符,尽早熟悉校内转专业、辅修等相关政策,提前做好规划调整。

大二为精准定向期,聚焦专业核心能力提升,主动拓展复合型技能,补齐能力短板。同时,主动参与短期社会实践、专业实训,考取相关入门职业资格证书,积累初步专业经验。

大三为深耕积累期,开展深度专业实习,主动参与学科竞赛、科研项目、创新创业项目,积累可展示、可落地的实践成果与履历亮点,打造升学、求职的核心竞争力。

大四为冲刺决胜期,依托前3年积累的学业基础、实践经历和综合能力,全力备战考研、考公、选调生等各类升学就业渠道,顺利实现毕业衔接。

锤炼通用能力,筑牢终身发展底气。大学期间要针对性锤炼综合素养,提升数字化素养,熟练掌握基础数据处理工具、主流人工智能应用等实用技能;打磨书面写作、口头表达、逻辑思维等基础能力。锻炼项目统筹、团队协作、抗压调适、环境适应等综合能力。

(本版图片均由AI生成)



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教频道”更多信息