



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办



现代教育杂志社

第205期 投稿邮箱: kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号: 21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

高考结束后,考生与家长的正确打开方式

策划 刘田茵

阅读提示:2025年6月,当最后一场高考的终场铃声在神州大地回荡,千万考生郑重地放下手中的笔,如同卸下征战多年的铠甲。走出考场,耀眼的阳光洒在身上,空气中弥漫着解脱、期待与一丝不易察觉的空茫。

这一刻,十二载寒窗苦读暂时画上了一个休止符,但不是终止符。高考的结束,并非喧嚣落幕后的寂静,而是人生新篇章的前奏响起。

对于考生和家长而言,这既是一个阶段性的终点,更是一个充满未知与选择的崭新起点。如何把握这段宝贵的“后高考时光”,避免“考后综合征”,实现平稳过渡与积极成长?这不仅关乎一个假期的质量,更可能影响未来大学乃至人生的走向。让我们共同探寻这份属于考生与家长的“正确打开方式”。

心灵解药站

——心理调适的艺术

【考生篇:告别“高压舱”,慎防“情绪过山车”】

警惕“放纵型崩溃”:长期高压后的彻底“放飞”有时潜藏危机。北京海淀区考生小张(2023年),在放下笔的那一刻仿佛挣脱了所有枷锁。他选择了连续三天通宵达旦地沉浸在游戏世界里,试图用极致的刺激填补内心的空虚。结果呢?突如其来的耳鸣将他送进了医院。医生的诊断指向“植物神经紊乱”——这是长期紧绷后骤然放松的典型恶果。这个案例尖锐地警示我们:放松是必要的,但必须是一个循序渐进、有节制的“软着陆”过程。如同长跑冲刺后不能立刻躺倒,需要慢走调整呼吸。考生可以选择渐进式的放松:先好好睡上两天,然后逐步增加与朋友小聚、观影、短途散步等活动,让身心在舒缓的节奏中找到平衡。

应对“焦虑型等待”:考后的另一极端,是对成绩的过度焦虑,如同头顶悬着迟迟不落的“达摩克利斯之剑”。四川成都考生小林(2022年)的经历极具代表性。考后到出分的那段日子,对她而言简直是煎熬。她像着了魔一样,每天刷新查分网站数十次,手机电量总在焦虑的指尖滑动中飞速耗尽。随之而来的是失眠、食欲不振,体重明显下降。最终,在心理医生的帮助下,她尝试了“森田疗法”——核心是学习“与焦虑共存”,而非徒劳地与之对抗。医生建议她停止无意义的刷新,转而投入具体的活动中去,比如参加社区志愿服务。小林听从建议,在帮助他人的过程中,视野拓宽了,自我价值感提升了,对成绩的执念反而渐渐淡化。这个故事告诉我们,转移注意力到建设性的、利他的活动上,是缓解等待焦虑的有效良方。培养一个需要专注投入的新爱好(如绘画、乐器入门),或者进行适度的体育锻炼释放内啡肽,也都是不错的选择。

【家长篇:从“督战官”到“护航者”的角色蜕变】

避免“过度关心”陷阱:上海的李女士(2024年)是许多家长的写照。孩子考完,她的“雷达”却似乎更灵敏了,每天忍不住旁敲侧击:“感觉考得怎么样”“那道题你答得如何”这种看似关切的询问,在孩子敏感的神经上反复拨动,极易引发烦躁和抵触,导致亲子关系骤然紧张。家庭教育专家针对此普遍现象提出了“三不原则”:不主动问、不反复提、不与其他考生比较。家长们需要管住自己的好奇心,给孩子一个彻底的心理喘息空间。把关心的重点转向孩子的身体感受(“累了吧想吃点什么”)和当下需求(“想和朋友出去玩吗”),而非聚焦于无法改变的过去。

警惕“补偿心理”误区:广州的王先生(2023年)则是另一种典型。他觉得孩子辛苦多年,考完必须“重奖”。二话不说,一部最新款、价格过万的手机送到了孩子手上。起初的惊喜很快被沉迷短视频的忧虑取代。儿童心理学家对此分析道:“物质补偿往往源于家长的愧疚或过度期待,它可能传递错误信号(‘学习是为了物质奖励’),并可能导致孩子形成不健康的消费观或沉迷娱乐。”专家建议将“补偿”转化为更有意义的“体验式奖励”:如一次向往已久的家庭旅行,一套孩子心仪已久的书籍,支持他学习一项真正感兴趣的技能的费用等。这些奖励不仅满足需求,更能创造美好回忆和促进成长。

时光规划局

——打造有意义的“间隔期”

【考生篇:从“被安排”到“我主导”】

结构化方案的力量:2022年南京理科状元王某的“54321”计划堪称典范:5项新技能学习(如编



以上图都由 AI 生成

程基础、摄影、游泳)、4本经典书籍深度阅读、3个特色城市深度旅行(而非走马观花)、2项有意义的志愿服务(如社区助老、环保宣传)、1个兴趣领域深耕(如精进吉他弹奏、系统学习咖啡制作)。这种结构化安排,既有目标感又留有余地,兼顾了学习、体验、奉献与兴趣发展,让假期充实而不窒息。考生们可以借鉴这种思路,根据自身喜好和资源(时间、预算)定制专属计划,不必完全照搬数量,关键在于平衡与价值。

发掘你的“兴趣火花”:这段时间是探索潜能、培养兴趣爱好的黄金期。是否曾对某个领域心驰神往却无暇顾及?无论是学习一门乐器、尝试烹饪美食、练习瑜伽、研究天文观测还是动手做些小发明,投入其中,享受纯粹的乐趣。这种源于内在驱动力的探索,能极大提升幸福感和自我认同感。深圳考生李某(2022年)就利用这个假期参加了AI训练营,他开发的智能程序不仅获得了省级奖项,更成为他大学申请材料中闪亮的加分项,这就是兴趣驱动带来的意外收获。

【家长篇:支持而非干预】

尊重孩子的节奏与选择:家长应明白,这是孩子学习独立规划和承担责任的重要练习场。避免强行安排或过度干涉他们的假期计划。可以提供建议、信息和资源(如推荐书籍、介绍可靠的兴趣班信息、分享旅行攻略),但决策权应还给孩子。

鼓励社会实践与体验:大力支持孩子走出家门,接触社会。鼓励他们尝试一份兼职(体验赚钱不易和职场规则)、参与志愿者活动(培养同理心和社会责任感)、或策划一次独立的旅行(锻炼独立解决问题能力)。家长可以提供必要的安全指导和经济支持(或鼓励孩子用储蓄/兼职所得支付部分费用)。山东济南某驾校的数据(2023年)显示,高考生在假期集中考驾照的通过率比普通学员高出15%,这不仅是一项实用技能的获取,更证明了他们强大的学习转化能力和执行力。

为“准大学生”做准备:引导孩子思考并实践独立生活的必备技能:学习管理个人财务(制定预算、记账)、掌握基本生活技能(洗衣、简单烹饪、整理内务)、熟悉公共交通、了解基础医疗常识等。这些都是大学生活的基石。

未来导航塔

——志愿填报与生涯规划的智慧之战

【考生篇:我的未来我做主】

掌握信息,知己知彼:成绩公布后,首要任务是客观评估自己的分数和位次。利用好官方发布的历年录取数据(分数线、位次、招生计划变化)、通过高校官网、权威招生指南APP、教育考试院平台以及目标院校的线上/线下招生咨询会,全面、精准地收集信息。警惕非官方渠道的虚假信息。

“冲稳保”策略的经典实践:浙江考生陈某(2024年)的成功经验值得借鉴。他采用“3331”填报法:精心选择3所心仪但录取线略高于自己位次的“冲刺”院校(梦想是要有的);3所与自己位次匹配度最高的“稳妥”院校(最可能被录取);3所位次明显低于自己、确保能兜底的“保底”院校(安全感来源);再加1所有特殊招生政策(如专项计划、中外合作办学等)作为备选。这种梯度分明、层次清晰的填报策略,最大程度平衡了理想与现实,降低了滑档风险。

拥抱选择权:家长老师的建议要虚心听取,他们的人生阅历和见识是宝贵的财富。但请记住,最终握着方向盘、驶向未来的是你自己。勇敢地承担起这份选择的责任,这是成年的重要标志之一。充分沟通,清晰表达自己的想法和理由,争取理解。

【家长篇:智慧的参谋与坚定的后盾】

当好“信息员”与“分析师”:家长可以利用自己的社会经验和人脉网络,帮助孩子搜集更全面、深入的专业和行业信息(就业前景、发展趋势、工作内容、行业现状与挑战等)。客观分析不同高校的优势学科、地理位置、校园文化、升学就业情况等。

尊重是沟通的基石:在志愿讨论中,务必秉持平等、尊重的原则。用心倾听孩子的想法、兴趣和担忧。避免使用“你必须”、“听我的没错”等命令式语言。可以表达自己的观点和建议,但请明确这只是“参考信息”,强调最终决定权在孩子手中。目标是帮助孩子做出更明智、更适合他自己的选择,而非实现家长的愿望。

支持孩子的梦想,也做好托底准备:如果孩子的选择与家长的期望有差距,只要不是明显不切实际或存在重大缺陷,请尽量给予理解和支持。同时,也要理性地和孩子一起分析各种选择可能面临的风险和机遇,共同制定应对预案。让孩子知道,无论结果如何,家永远是温暖的港湾。

晋中学院实验学校

举办首届科技节暨科技副校长聘任活动

科学导报讯 为了在学生心中播撒下科技的种子,点燃他们对科学技术的炽热兴趣之火,晋中学院实验学校精心筹备了第一届科技节,以丰富多元、精彩纷呈的活动,为学生搭建起一座充满奇幻与惊喜的科技探索乐园,开启一场奇妙的科技冒险之旅。

启动仪式在校长郭长安慷慨激昂的致辞中正式拉开帷幕。他希望每一位同学都能在这个舞台上,找到热爱科学的强大力量,凭借这份力量去攻克生活中的重重困难,书写属于自己的精彩人生篇章。

随后,科技副校长聘任仪式隆重举行。郭长安详细地介绍了解海卿教授在专业领域的卓越成就与独特的教育理念。副校长李睿智庄重地宣读聘任决定,郭长安为解海卿颁发聘书。

科技副校长解海卿迈着自信的步伐走上讲台,发表了热情洋溢的讲话。他鼓励同学们要像勇敢的探险家一样,勇于探索未知的领域,敢于突破传统的束缚,大胆创新。

启动仪式结束后,副校长孙永昌组织的科技实验秀将现场气氛瞬间推向了高潮。实验场地中央,大型设备与实验器材整齐有序地摆放着,仿佛是一群等待检阅的士兵,一场震撼人心的科学盛宴就此拉开帷幕。

首先登场的是经典的马德堡半球实验。实验老师手持道具,向同学们耐心讲解了实验原理,并邀请同学们参与到这场奇妙的实验中。实验结束后,实验老师绘声绘色地向大家讲述了马德堡半球实验的故事,让同学们对科学原理有了更深刻的认识。

紧接着,水火箭实验闪亮登场。实验老师将装满水的火箭模型小心翼翼地固定在发射架上,调整好角度后,随着一声“发射”令下,水火箭如同离弦之箭,笔直地冲向天空。实验老师趁势讲解反冲力原理,引导学生深刻理解其中的物理知识。

(黄晶 秦勤)

太原市第二外国语学校(市十八中)坝陵校区 团徽闪耀映初心 挺膺担当启新程

科学导报讯 近日,太原市第二外国语学校(市十八中)坝陵校区举办“团徽闪耀映初心,挺膺担当启新程”2025年新团员入团仪式,全体新入团团员、老团员代表及党员代表参与此次活动。

入团仪式在庄严的国歌声中拉开帷幕。全体团员肃穆而立,激昂的旋律激荡着每个人的心。随后,校团委书记赵娟老师宣读新团员名单。每一个名字都承载着青春的梦想,都肩负着时代的使命。

校党委书记张枢向新团员们表达了祝贺与期望。他强调团员身份既是荣誉更是责任,鼓励大家将个人理想融入国家发展,在学习和生活中发挥模范作用,用实际行动践行青春使命。

在昂扬的团歌歌声里,校领导们为新团员——佩戴团徽。新团员们低头凝视着胸前的团徽,轻轻用手抚摸,眼神中满是敬畏与自豪。这枚小小的团徽,从此成为他们光荣身份的象征,更意味着一份沉甸甸的责任与担当。在入团介绍人张凯明老师的带领下,大家认真学习了《团章》中团员的义务与权利,明晰了作为共青团员的使命。

老团员代表梁文慧分享了自己入团后的成长故事,从志愿服务的温暖到团组织活动的收获,她鼓励新团员积极进取,在未来的学习生活中勇创佳绩,发挥团员的模范带头作用。新团员代表李瑞冉在发言中表达了自己作为共青团员的坚定意志和决心,努力学习,积极进取,不负时代,勇担重任,为共产主义事业贡献一份青春力量。

在鲜艳的团旗下,新团员们高举右拳,庄严宣誓。铿锵有力的誓言是青春对团的忠诚承诺,是为共产主义事业奋斗的坚定决心。“我们是五月的花海,用青春拥抱时代;我们是初升的太阳,用生命点燃未来;‘五四’的火炬,唤起了民族的觉醒;壮丽的事业,激励着我们继往开来……”,激昂的歌声里满是青春的豪情与对未来的憧憬。这场仪式不仅是新团员成长路上的重要里程碑,更是一次凝聚青春力量、传承红色基因的精神洗礼。

(黄晶)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育杂志社



现代教育
周刊数字报



现代教育微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育社
今日头条

本版组稿
黄晶 秦勤