



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第 252 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

为期三年的高中寒窗,在高考最后一场考试的交卷铃声中正式落幕。对于每一位高考生来说,高考后的假期,无需极致内卷,也不必彻底躺平。合理规划这段时光,既能好好治愈三年的疲惫,圆满告别高中岁月,也能提前蓄力,为大学生活铺路,实现完美衔接——

三个维度:高考生暑假规划新指南

策划 靳雨茹

为期三年的高中寒窗,在高考最后一场考试的交卷铃声中正式落幕。对于每一位高考生来说,高考结束不只是一场人生大考的终结,更是一段全新人生旅程的开端。长达两个多月的暑假,是学生时代最自由、最完整、最无压力的超长假期,没有繁重的作业、没有月考的压力、没有早起晚睡的作息束缚,是专属高考生的黄金过渡期。

很多同学考完后会陷入两种极端状态:要么彻底放纵,日夜颠倒、沉迷娱乐、虚度光阴;要么过度焦虑,整日纠结成绩、志愿,惶惶不安。其实高考后的假期,无需极致内卷,也不必彻底躺平。合理规划这段时光,既能好好治愈三年的疲惫,圆满告别高中岁月,也能提前蓄力,为大学生活铺路,实现完美衔接。本文结合高考后假期的核心需求,从放松休憩、志愿填报、自我提升等三个维度,给大家一份全面、落地、通俗易懂的假期规划建议,让每一位考生都能度过一个有意义、不遗憾的暑假。

松弛治愈,好好告别:给紧绷的高中生活画句号

高三一整年,所有考生都处在高强度的紧绷状态里。凌晨早起、深夜刷题、堆积如山的试卷、接连不断的考试、时刻紧绷的神经,几乎是所有高三学生的日常。长期的高压学习,让大家身心俱疲,积攒了太多疲惫与压力。所以高考结束后的第一周,核心任务只有两个字:放松。这一周不用思考成绩、不用规划未来、不用焦虑升学,只需要彻底卸下压力,治愈自己,好好和辛苦三年的自己、和青涩的高中时代温柔告别。

除了睡眠调整,大家也可以尽情解锁自己高三期间被搁置的娱乐爱好。高中三年,为了备战高考,追剧、看电影、玩爱好、休闲娱乐都成了奢侈品,很多热播剧集、经典电影、综艺节目都只能暂时搁置。趁着这段空闲时间,大家可以毫无顾虑地追剧、看电影、看纪录片,不用掐着时间,不用担心耽误学习。同时,也可以和朝夕相处三年的同学、朋友多多相聚。三年并肩奋斗的伙伴,是青春里最珍贵的回忆,高考后大家即将奔赴不同的城市、不同的院校,未来相聚的机会将会变少。约上好友聚餐、散步、聊天、拍照,聊聊三年的趣事,吐槽备考的压力,分享各自的心情,在欢声笑语中消解备考的疲惫。

让压抑已久的心情彻底放松。短暂的出行,不仅能放松身心,还能为高中生活留下美好的收尾记忆。

深耕志愿,精准规划:搞定升学核心大事

如果说第一周的放松是假期的基础,那么志愿填报和升学准备,就是整个高考后假期的重中之重,直接决定大家未来四年的大学平台、学习专业,甚至影响未来的就业方向 and 人生发展。很多考生和家长容易陷入误区,觉得高考结束就万事大吉,坐等成绩公布再临时准备志愿,最后往往因为时间仓促、了解不足,出现滑档、乱报专业、浪费分数的问题。

真正聪明的考生,都会利用高考后出分前的空闲时间,提前做好充足的志愿填报准备。志愿填报不是简单的“看分数选学校”,而是一场信息战、规划战。提前做好功课,才能让每一分高考分数都发挥最大价值,选到适合自己、前景优质的院校和专业。

(一)搜集信息,搭建院校专业认知体系

高考志愿填报,最核心的前提就是掌握充足、准确的信息。在成绩公布前,大家可以先全面了解高考分数线划定规则、本省历年高考批次线、各分数段对应的院校层次,对自己的分数定位有一个初步的预估。不用精准判定分数,只需结合自己的考试发挥情况,划定大致的分数区间,针对性筛选对应层次的高校。

在此基础上,大家可以系统搜集各类院校和专业信息。一方面,了解院校信息:包括院校的办学层次、双一流建设名单、办学所在地、校园环境、师资力量、保研率、升学率、校风学风、历年录取分数线和录取位次。相比于单纯的分数,录取位次更具参考价值,每年试卷难度不同,分数浮动较大,但同位次考生的录取情况相对稳定,是填报志愿的核心参考依据。

结合自己的兴趣、性格、优势学科、未来职业规划,筛选出适合自己的专业。比如擅长理科、逻辑思维强的同学,可以关注计算机、电子信息、软件工程、



该图由 AI 生成

理工科类专业,擅长文字、细心耐心的同学,可以关注汉语言文学、新闻传播、教育学、法学等专业;善于沟通、乐于交际的同学,可以关注经管类、市场营销、公共管理等专业。筛选完毕后,整理出一份专属的心仪院校和专业清单,分为冲刺、稳妥、保底三个类别,为后续精准填报做好铺垫。

(二)吃透报考规则,规避填报误区

每个省份的高考报考政策、录取规则、志愿填报都存在差异,没有通用的填报模板。很多考生和家长因为不了解本省报考规则,白白浪费分数,甚至导致落榜。因此,提前吃透报考规则,是志愿填报的关键一步。

大家可以登录本省教育考试院官网,认真阅读本年度的高考志愿填报政策文件,了解清楚本科提前批、本科批、专科批等各个录取批次的设置、填报时间、录取规则、投档方式。同时掌握志愿梯度设置技巧,明白冲刺志愿、稳妥志愿、保底志愿的合理配比方式,避免全部填报高分院校导致滑档,或者全部填报普通院校浪费分数。

在自我研究的同时,也可以多渠道参考经验、咨询建议。可以主动联系往届的学长学姐,他们有真实的报考和大学生活经验,能够结合自身经历,分享填报技巧、避坑指南、院校和专业的真实就读体验,给到最接地气的建议。

悄悄蓄力默默提升,赢在大学起跑线上

高考后的假期,是实现弯道超车的黄金时期。很多同学认为,高考结束就可以彻底放松,大学开学再开始学习也来得及。但事实上,大学学习模式和高中完全不同,高中是被动灌输、老师全程督促,大学是自主学习、自由发展。很多新生进入大学后,因为基础薄弱、技能缺失,跟不上学习节奏,融不进社团氛围,逐渐落后于人。

利用漫长暑假悄悄提升自己,不用高强度内卷,只需掌握一些大学必备的基础技能,维持核心学科状态、培养个人特长,就能在开学后快速脱颖而出,稳稳赢在大学起点。

(一)掌握办公基础技能,适配大学全场景需求

Word、Excel、PPT 三大办公软件,是大学生四年必备的核心技能,贯穿学习、社团、竞赛、兼职、实习的所有场景。高中学习以纸笔答题为主,很少用到办公软件,很多新生刚入学时,连简单的文档排版、表格制作、幻灯片演示都不会,写作业、做汇报、参加竞赛处处受限。

这个假期,大家可以零基础入门学习办公软件。Word 主要用于课程论文、心得体会、作业文档的撰写排版,大家可以学习字体调整、段落格式、目录生成、页码设置、图文排版等基础操作,满足日常作业需求。Excel 侧重数据统计、表格制作、函数运用,大学的统计学、管理学、理工科实验数据处理都会用

到,简单的求和、排序、筛选、图表制作等基础功能,熟练掌握后能极大提升学习效率。PPT 是课堂汇报、社团展示、竞赛答辩的必备工具,大家可以学习版式设计、动画制作、图文搭配、模板运用,学会制作简洁大方、重点突出的演示文稿。

这些技能没有难度,网上有大量免费零基础教程,每天花一小时练习,一个暑假就能熟练掌握。熟练的办公技能,会成为大学四年的隐形加分项,让你在作业完成、社团竞选、竞赛比拼中比同龄人更有优势。

(二)坚持英语学习,备战四六级考试

英语是大学学习的重中之重,也是很多大学生的“短板”。高考结束后,很多同学彻底放弃英语,单词不背、听力不练,短短两个多月,高中积累的英语基础就会快速退化。而大学英语四六级考试,是所有大学生必须克服的考试,证书直接影响评优评奖、考研、就业、保研。

高考后的暑假,是备战四六级的最佳黄金期。此时大家还保留着高中扎实的英语基础,只需简单衔接,就能轻松适配大学英语考试难度。大家不用高强度刷题,每天抽出半小时到一小时,坚持背四六级核心单词、练习听力、阅读短文即可。保持英语语感和学习状态,开学后就能直接报名四六级考试,一次通关的概率极高。

反之,如果暑假彻底荒废英语,开学后课程繁忙、社团事务繁多,很难抽出时间系统学习,不仅四六级迟迟无法通过,还会影响大学英语成绩、学分绩点,得不偿失。坚持轻量化英语学习,是性价比最高的假期提升方式。

合理把控节奏,拒绝极端假期状态

最后,也是最重要的一点,高考后的假期一定要把握好分寸、平衡好节奏,拒绝两种极端状态。一部分同学彻底躺平放纵,日夜颠倒、熬夜刷手机、终日昏睡、无所事事,把假期过得混乱且虚度,不仅打乱身体作息,还会让人变得慵懒懈怠,开学后难以适应紧张的学习节奏;还有一部分同学过度焦虑内卷,把假期排得满满当当,每天高强度学习、奔波忙碌,彻底失去假期的放松意义,身心得不到休整。

真正优质的假期状态,是劳逸结合、张弛有度。该放松的时候好好放松,治愈三年的疲惫;该努力的时候踏实提升,为未来蓄力;该体验的时候认真感受,丰富人生阅历。不用跟风内卷,也不要彻底摆烂,根据自己的节奏合理规划每一天,让假期既有松弛的快乐,也有成长的收获。

高考是青春的终点,也是新生的起点。两个多月的暑假,看似漫长,实则转瞬即逝。愿每一位考生都能好好利用这段宝贵的时光,温柔告别高中,踏实蓄力未来,褪去青涩、沉淀自我,以全新的姿态、饱满的状态,奔赴热烈璀璨的大学生活,开启属于自己的全新人生篇章!

山西农业大学农学院

2022 级毕业生情谢母校启新程

科学导报讯 为扎实推进毕业生离校各项事务,精准落实毕业指导、就业服务与心理关怀工作,6月1日,山西农业大学农学院于致远堂组织召开 2022 级“情谢母校,放飞梦想”毕业生离校动员大会。本次大会由 2022 级辅导员刘黎明主持,该院院长原向阳,党委副书记白益磊及全体团干辅导员出席,2022 级全体本科毕业生参加。

原向阳结合我院学子四年耕读历程,从专业底气、实干底色、家国情怀三方面寄语毕业生。他回顾大家在课堂、田间、科创中的成长蜕变,勉励学子深耕专业、实干笃行、坚守兴农初心,同时叮嘱大家终身学习、常怀感恩、心系母校,务必以农科学子风骨奔赴前路。

白益磊结合 2022 级毕业生升学就业整体数据,全面分析了当前的就业形势,解读了多元职业赛道与扶持政策。针对同学们存在的就业给出指导性建议,他鼓励大家调整心态、主动出击、脚踏实地,牢牢把握应届毕业生的专属机遇。

分团委书记张惠春以“筑牢安全之基,树立良好情绪习惯”为主题展开宣讲。她围绕离校出行、宿舍财产、网络诈骗等安全事项作出提醒,同时引导同学们做好情绪调节,希望大家以平稳心态顺利完成毕业的各项事项。

辅导员付亚威聚焦团组织关系转接工作,针对升学深造、就业创业、参军入伍、出国出境等不同未来发展规划的同学,系统性梳理了转接流程与对应的材料要求,提出了切实可行的解决方案。

2022 级辅导员刘黎明作总结补充。他结合毕业季同学们普遍存在的心理波动,点明焦虑本质源于对未来的不确定性,引导大家摒弃宏大空想,用踏实行动消解迷茫,鼓励同学们放宽心态、有序收尾大学生生活,带着四年的收获与底气奔赴新的人生征程。

本次大会的召开帮助 2022 级毕业生减轻了内心的紧张与不安,使大家对毕业离校、升学就业、未来规划等事项有了更全面的认知,有效缓解了焦虑情绪,为我院有序推进毕业生离校各项工作筑牢了基础。(网易山西 张敬)

太原市三十八中

追寻红色足迹 淬炼青春担当

科学导报讯 近日,以“传承红色基因,弘扬民族精神,争做时代先锋”为主题的研学活动正式启程。太原市第三十八中近千名学子走出课堂,在高君宇故居纪念馆追寻信仰之光,在龙小猎营地以汗水浇灌成长,完成了一次从“知”到“行”的青春跨越。

上午,高君宇纪念馆广场上,团歌嘹亮。时空仿佛在此刻折返——百年前那位从山西乡村走出的革命先驱,正与今日少年隔空相望。执行校长岳峰寄语铿锵:“以青春之我,担时代之责,承先烈之志,赴未来之约。”

走进高君宇纪念馆,泛黄的手稿、斑驳的照片静静陈列,无声诉说着“苟利国家生死以”的家国情怀。在故居斑驳的砖瓦与泛黄的书信前,同学们读懂了这位北大才子如何以知识为翼、以信仰为帆,将青春献给了民族复兴的伟大事业。“担当”二字,从此不再是课本里的抽象概念,而成了可触可感的榜样力量。

下午的龙小猎营地,成了另一片课堂。从古法手工砖到战地通路修筑,从农耕种植到国防工程劳动,每一项任务都是对体力与智慧的双重考验。

在“三晋夯土技艺·古城砖制作”课上,同学们取土、和泥、制坯、脱模,亲手触摸黄土文化的脉搏。“慢工出细活”,千年不倒的古城墙背后,是工匠精神的生动注脚。

战地通路修筑现场更是热火朝天。分组勘测、夯平路面、填坑筑墙、处理积水……同学们分工协作,用粗糙的双手筑起一条条安全通路。当亲手修筑的道路通过验收,并迎来炮兵阵地协同作业体验时,欢呼声响彻营地。

这场研学,不仅是技能的习得,更是精神的洗礼。红色基因融入血脉,劳动精神扎根心田。同学们在团队协作中学会了沟通与担当,在泥土与汗水中懂得了珍惜与奋斗。

“让青春在泥土的芬芳与历史的厚重中绽放光彩”——这既是活动的初衷,也是每一位参与者最真实的成长答卷。当少年们带着黝黑的肤色、坚定的眼神和沉甸甸的收获返回校园,他们带回去的,是一颗更加炽热的报国之心。(网易山西 张敬 李丽)



网易山西科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



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



现代教育微信(今日头条)

本版组稿

黄晶 张敬 李丽