



# 2024.高考 稳了!

高考结束后，考生们将迎来3个月的超长假期，这也是他们求学12年来的“最长假期”。

不少人将其称之为“空窗期”，因为没有任何学业负担，甚至会突然因为失去了目标而感到迷茫和焦虑。

身心失衡应该怎样调节?这个“最长假期”应该做什么?

■湖南日报全媒体记者 杨斯涵 刘家璇

## 合理规划，让“空窗期”变“成长期”

高考后“最长假期”怎么过?专家:适当调节之余多实践、阅读和锻炼

### 04 建议

#### 考生

#### 旅游、学特长…… 高考后“空窗期”这样过

“高考结束后，你最想做什么?”“做头发!”“学画画!”“去旅游”……当问起考生们高考后准备做什么时，答案可谓是五花八门。

6月6日，在湖南师大附中梅溪湖中学考点，正忙着考点踩点的考生张俐告诉记者，自己已经拟了一个“特种兵旅游计划”，要“走出象牙塔”，开拓视野，重新审视自己的生活与未来。“高考虽然重要，但人生的道路绝不仅仅局限于这一场考试。”

与张俐不同，考生王彦向记者坦言，自己已经报了一个舞蹈班，待考试结束就去学习，“听学长学姐们说，大学的生活多姿多彩，校园内有各种社团活动，我得趁这个没有作业的假期猛补一下，谁还没有个特长呢!”王彦说，其实舞蹈一直是自己的爱好，初中学过一段时间，可由于高中学业太紧，被迫放弃了，“我想我的舞蹈底子还在，重新学起来应该不难。”

不仅如此，王彦还准备回老家陪陪爷爷奶奶，“高考前，我一直忙于学习，很少有时间陪伴老人家。现在有了空闲，我想好好陪陪他们，也让自己体验一下不同的生活。”

但也有考生坦言，假期太长，全部用来放松游玩也不太现实，面对突如其来的空档，确实有点儿不适应。

#### 专家

#### 放松不等于放纵 合理规划“最长假期”

“放松不等于放纵。”采访过程中，不少老师和教育专家认为家长和老师们应当帮助考生在适度调节之余，合理规划好高考后“空窗期”。

#### 适度放松，做自己想做的事

湖南师大附中梅溪湖中学副校长李勇建议，毕业生可以将“空窗期”的时间分配到学习、休息、社交和娱乐等各个方面，确保生活的多样性，通过实践、阅读、交流等方式，拓宽自己的视野，增强自己的综合素质，成为自己的“成长期”。

“考后的适当放松是必要的，也是必需的，学生可以去玩，去享受，但要保证合理的睡眠时间和规律的饮食，避免出现‘补偿性放纵’。”长沙市明德中学化学



6月7日，长沙市第一中学考点，考生们从考场走出后，信心满满，兴奋不已。 刘丰 摄

学科中心副主任、生涯团队教师尤彦平则表示，在高三的假期，毕业生曾经因为学习而放弃的兴趣爱好，可以重新操持起来，也可以学习一些生活必备技能，比如做饭、开车。要尽量利用这段时间，提升自己，为未来的学习生活做准备。尤彦平建议，毕业生被高校录取后，还可以去关注一下学校的班级群、年级群、专业群，提前和同学们聊聊天，沟通感情，以及学校开学的各类信息。

#### 关注志愿填报，规划未来人生

当然，将“空窗期”化为“成长期”并不是一蹴而就，这需要考生们有明确的目标和计划，有坚定的信念和毅力，有持续的努力和付出。

“高考结束后，大家最关心的就是志愿填报。”专家建议，毕业生在放松的前提下，可以提前关注志愿填报等问题。记者了解到，每年发布高考成绩时，考生除了获得分数以外，还将获知自己在全省的排序位次，这对于考生填报志愿有极大的参考价值。

专家表示，每年考试题目难易程度不同，考生整体水平也有所不同，不同年份的高考分数是没有可比性的，每年的录取分数线的参考意义也不大，只有位次才是更准确的参照。“考生可以通过查看学校招生章程、查询网上相关评价、有关榜单排名等各种方式了解高校情况。”长沙市明达中学学生发展指导中心主任柳建红建议考生，可以在了解各高校的招生章程时，给自己未来的大学和专业选择做一些筹备，同时，考虑一下AI时代下自己未来的职业规划。

“要想为今后的学习作铺垫，不妨在假期读一读自己喜爱的书籍，关注一下自己感兴趣的专业，并适当加强体育锻炼。”作为大学老师，湖南师范大学新闻与传播学院副教授刘振认为，利用好这个超长假期，能够帮助考生在大学生活中有一个相对轻松的开端。

#### 学长

#### 可学技能可体验工作 还应规划好大学生生活

在很多高三毕业生看来，无论是打工、学车，还是社会实践都是对生活的体验，更是对自我能力的锻炼和检验。不过，在高中时代的最后一个暑假，积累一些社会经验，掌握一些技能技巧，对将来读大学和找工作都有益处。

学姐学长们认为，把握好高考后短暂的“空窗期”，不论是榜上有名还是名落孙山，毕业生都应该学会对自己的时间进行规划。

#### 长沙理工大学研究生赵宇西：

高中很忙，高考完就不一样了。这个暑假，我觉得学弟学妹们可以专心做自己喜爱做的事，学习新的人生技能。比如，高考完，爸爸妈妈送给我一部单反相机，在空闲和旅游的时候，我都会带着它采风，让我可以更好地记录世界。

#### 湘潭大学大三学生秦美淇：

刚考完试的你可能会感到如释重负，首先要做的就是放松和休息，你可以去旅游、看电影、读书、补综艺或者做其他你喜欢的事情。如果你对社会充满了好奇，也可以选择做做兼职工作，感受新奇的工作体验，为你未来的职业生涯打下基础。

#### 中国农业大学农林经济管理专业博士研究生张东：

历史的车轮永不停歇，奋斗者的脚步永远向前。在未来的人生中，很难再有这么长的一段空闲时间，因此，学弟学妹们也要充分利用好这段时间充实自己。一方面，要提前了解所报考大学的专业设置、课程安排、社团活动等信息，为自己的大学生生活做好规划。另一方面，也可以根据自己的条件，学习一项新技能，这将丰富你们的业余生活和精神世界。

