

中高考结束后,如何犒劳自己

记者调查,参加夏令营、旅游成了首选

紧张的中、高考过后,考生一下子释放了高强度压力,他们会选择什么样的方式来“犒劳”自己?

相信不少考生早已在心中规划好了暑期的游玩计划。

古人云:读万卷书,行万里路。“读万卷书”后许多考生都会选择“行万里路”,或参加夏令营,或外出旅游。我们经过调查15名学生得知,这两种方式成了考生们的首选。

□记者 黄根根 章芳敏



参加夏令营

推荐 ★★★★★

推荐理由 轻松愉悦中提升自我

小方在城区上初中,从小便是同学眼中的“学霸”。他说,父母答应,只要考上重点高中,暑假他就可以自由出游。

自从看了一些电视热播节目“爸爸去哪儿”“奔跑吧,兄弟”后,小方就一直想找机会出去好好体验下生活。夏令营就成了他的首选。

惊喜的是,小方听说本报正在进行前往杭州的夏令营活动报名,就看着各式各样的夏令营课程安排,挑选出适合自己的活动。

7天文武双全夏令营,学生们通过活动参与,体验军人生活,将军人风采与最强大脑完美结合,打造能文能武的出彩少年;14天记忆力国学夏令营,通过读国学,知礼仪,常感恩,能更好地提高记忆力,提升脑力;28天卓越成长夏令营,目标也是为了培养学生勇敢突破,养成习惯,积极向上,迎接挑战。此外,爱健身想要减肥的帅哥美女们,也可以参加签约减重复夏令营。曾参加过此类夏令营的小罗说,和大家一起锻炼,既不枯燥又很有效果。

“参加夏令营,出去走走,确实挺好。平时在学校的学习生活枯燥,夏令营活动可以让自己以后更好地融入社会生活,有助于培养良好的生活习惯和活泼外向的性格。”小方说。

旅游

推荐 ★★★★★

推荐理由 增长见识,开阔视野

不少参加完中、高考的考生,会选择旅游来“犒劳”自己。在旅途中抱着一份释然的心态,看看祖国的大好河山,领略一下不同地方的风土人情,可以彻底放松身心,准备迎接新的人生挑战。

学生游有特别的定制路线,家长也放心,成了不少初中和高中毕业生的首选。

“去年高考刚毕业,我和几个同学就筹划着去旅行社报名,选择‘旅游+学习’的高校游,去了清华大学、北京大学逛了一圈,提前感受下大学氛围。”浙师大大一学生徐飞宇说,高考后,很多旅行社纷纷推出了以减压、休闲为主的特色旅游线路,并对考生推出了优惠打折活动,凭准考证、录取通知书报名即可享受优惠。

“许多参加完中、高考的学生,会通过报团旅游方式来缓解压力,海南、北京方向是学生游的热门方向。”大地旅行社赵钢介绍,中高考结束后的两个星期左右,是学生出游高峰期,以国内短途游为主,不少家长喜欢带小孩去海南看看大海,或带小孩去

北京高校参观大学,6月初前来报名旅游的大部分是即将毕业的初中生和高中生,约占报名总人数的70%。

到图书馆“充电”

推荐 ★★★★★

推荐理由 长知识

小张今年读大三,回首高考结束的那个暑假,她至今记忆犹新。“因为我比较文静,所以考完后我经常去新华书店或图书馆看看书,偶尔参加下高中同学的聚会。”小张说,因为前期也没有出行打算,就天天看书或者和同学聚会。

小张说,平时有很多小说想看,但因为高考,都尘封了。考完的那一刻,觉得顿时轻松了许多,于是,就利用那个暑假,天天去书店或图书馆看自己想看却还没时间看的书。

“有一天,我用6个小时看完了一本近20万字的小说。那时候,我真是如饥似渴地看书。”小张笑着说,奇怪的是,上了大学以后,她反而没有以前那么爱看小说了。“现在,让我一个月看一本书,我都觉得不耐烦。面对层出不穷的电子书,我却没了阅读兴趣。”

参加体育运动

推荐 ★★★★★

推荐理由 增强体质放松心情

小朱是足球迷,目前已参加工作。他回忆说,高考结束后的那个暑假,他几乎一周要去5次球场。高考前夕,为了怕踢球影响考试,老师和家长就禁止他踢足球。“高考结束了,我要把先前没有踢的次数都补上。”他笑嘻嘻地说。

那个暑假,小朱常常约上朋友,到体育馆或者母校去踢球。“有时候踢得满头大汗,我们却觉得很爽。踢完球后,感觉人都轻松了很多,烦恼一下子就抛到了九霄云外。”他说,“运动真的是一种很好的调节方式。”

踢足球运动量比较大,有时候不小心还会伤到身体。因此,小朱在讲述了无数的运动好处后,也温馨提醒各位运动爱好者,要选择适合自己的方式,激烈运动时,千万要注意安全。

小李是大大一学生。去年暑假,为了不让自己成为“旱鸭子”,她的妈妈还特意为她报名参加游泳培训班。每天下午,她都会到体育馆参加训练。刚开始,她还觉得游泳没意思,不乐意去。可是,在家人的劝说下,坚持一周后,她渐渐喜欢上了游泳。

“像我这个年龄段的女孩,很多都不会游泳。我学会了游泳,以后就不怕下水了。现在,我感谢妈妈,如果不是当时叫我不放弃,也许我今天也只能羡慕那些会游泳的人。”小李说。

网游

推荐 ★

不推荐理由 易上瘾,损害视力

“去年高考考完当天,我就和同学一起去网吧杀了一盘‘英雄联盟’。”经历过2014年高考的小程说,连续紧张几个月了,得解放解放自己,就联系几个同学好好玩下游戏,以弥补几个月来没时间玩网游的“损失”。

得知自己被某二本大学录取后,小程终于松了一口气:“可以少听些老爸老妈的唠叨了。”小程迷上了网游,每天躲在房间里,只有吃饭的时间到客厅走走,有时甚至连饭也要端到房间里吃,每天玩到凌晨两三点才睡,有时甚至通宵上网。

“为了上网的事,我和妈妈吵了几次。”小程说,后来母亲甚至禁止自己用电脑。

“为了防止我上瘾,爸妈经常拉我去打球、爬山,我才没有沉迷网络不能自拔。”回想当年,小程庆幸自己终能适可而止。他说,像他这样考后宅在家里玩游戏的男同学肯定不少,他希望学弟们网游要适度,可以花更多的时间去室外参加文体活动,愉悦心情,为新的人生征程做好准备。

K歌,海唱

推荐 ☆☆☆

不推荐理由 减压适得其反,损害身心健康

小陈是2014年高考毕业生,高考后他选择了尽情K歌和大吃大喝的方式来犒劳自己。

“高中三年,几乎都没有好好休息,每天早上7点起床,上厕所、洗脸、刷牙不超过15分钟,然后迅速赶到学校晨读。”小陈说,高考后自己估分成绩不错,之后就“疯狂”地解放自己,过上了黑白颠倒的生活,每天忙着和同学聚会、K歌、到饭店海喝。

“边喝啤酒边吼,嗓子都哑了,还天天出去吃喝,最后得了急性肠胃炎和声带炎进了医院。”医生检查后发现,小陈的声带黏膜已充血、水肿。

“听医生讲,那段时间常会接诊一些患声带炎的准大学生们,都是连续K歌用声不当惹的祸。长时间的用声不当,会导致血管破裂、出血,引起急性声带炎,说话时便会声音嘶哑、喉咙痛,甚至会产生咽喉充血堵塞、呼吸困难和肺功能下降等症状,情况严重者还会出现声带结节、声带息肉等。”小陈说。