

高考“杀青” 考生解锁“新剧本”

核心提示

高考结束,考生们暂时卸下繁重的课业,开启人生“新剧本”。有的加入“装备党”,趁“618”购置数码产品,做医美提升颜值,为大学生活做准备;有的成为“体验派”,通过兼职、学习新技能或追星,让生活更加丰富多彩。在这个特殊的假期里,他们满怀热情,迎接“社会初体验”。

□融媒体记者 李菁



心理调适 放松有度 为新程“蓄力”

对于考生们来说,高考结束,意味着一段新生活即将开始。这个暑假,“放松”是关键词,但过度“放飞自我”不可取。丰泽区校外未成年人心理健康辅导站心理老师、国家三级心理咨询师杨梓榆表示,高考后千万别着急“撒欢”,需警惕“考后心理综合征”。

“备考期间,考生长期处于高压状态,生活作息与饮食都围绕考试精心安排。高考后压力骤减,如果自身难以调适,可能会出现‘考后综合征’,因此要格外关注自身饮食、睡眠及心理状况。”杨梓榆介绍,考生在高考后可能出现三种不良心理状态——

其一,放纵型心理,不少考生误认为高考结束便“苦尽甘来”,毫无节制地玩乐,甚至日夜颠倒、过度消费,部分家长也纵容这种行为;其二,抑郁型心理,一些考生觉得自己发挥不佳,吃不好、睡不好,情绪低落、自我否定;其三,茫然型心

理,部分考生发觉自己无所事事,心里空落落的,失去目标与方向。

高考后的暑假,是放松身心、调整状态的黄金时期。但是,放松不等于放纵,考生们切勿过度放纵,应合理安排时间,选择适合自己的方式度过,为未来的大生活做好充分准备。

杨梓榆建议,高考后的暑假,规律作息依旧重要,同时还要保证适度运动,比如每天清晨或傍晚到户外慢跑、打球等。运动不仅能增强体质,还能促进身体分泌内啡肽与多巴胺,调节情绪。可以学习新技能,或者培养新的兴趣爱好,如绘画、乐器、摄影等,丰富个人素养。阅读也是不错的选择,可以拓宽视野、陶冶情操,还可以阅读一些与大学专业相关的入门书籍,为新的学习生活打下基础。另外,还可以参加社会实践,比如到社区当志愿者,提升自我价值感,让暑假过得更充实。



越来越多的年青人热衷于“吃谷”(购买二次元周边商品)。(本报资料图)

“装备党”升级 数码医美“武装到底”

购物平台的“教育优惠”专区看到,一台原价7999元的笔记本电脑,叠加教育优惠和政府补贴后,优惠价为5208元。促销期间,该链接已经卖出超3000台。“原本担心预算不够,看到这个优惠力度,果断下单了。”小陈兴奋地说,考试结束后,他在几个购物平台间反复比价,精打细算,终于在父母给出的预算额度里给自己购置了“顶级装备”。

正值“618”购物节,高考后的传统“老三件”——手机、电脑、平板迎来了消费高峰。天猫数据显示,高考后笔记本电脑销量同比增长200%,数码相机销量同比增长190%,优惠的价格吸引考生和家长们纷纷“剁手”。记者在某知名

的热门选择,而考驾照和做近视摘镜手术,则被不少考生视为迈向独立生活与全新形象管理的“必修课”。

“颜值改造”赛道热度不减。小许在刚升入高三时,就与父母进行过一场“变美谈判”。“高三上学期,我问父母说,如果高考正常发挥,能不能支持我一笔‘变美基金’,我想做全身脱毛和双眼皮埋线。起先他们并不同意,经过两个多月的软磨硬泡,终于被我说服。”小许说,自己手臂上的毛发较重,小时候常被同学笑话,做脱毛能让自己更自信。尽管急于变美,她和父母仍谨慎选择。这几天,一家人正在认真对比多家公立医

院和医美机构的服务项目与价格,开展“美丽大考察”。

泉州市区一家公立医院整形外科的医生告诉记者,每逢高考过后,来做医美项目的考生都会明显增加,皮肤激光美容、全身脱毛、腋下除臭、双眼皮手术等尤为热门。这几年,家长对于医美整形的观念有了改变,认为适度的形象管理能提升孩子的自信。学生通常由家长陪同前来,他们一般都会详细咨询项目可能带来的风险。



部门提醒 理性消费 保障“新体验”

高考结束,考生们迎来放松时刻,聚餐、购物、旅游等消费热潮随之而来。日前,多地市场监督管理部门、消委会发布提醒,提醒考生理性消费,注意“避雷”。

聚餐重品质,不攀比。选择餐厅时,应优先挑选资质齐全、环境整洁、实施“明厨亮灶”的商家,远离卫生无保障的路边摊,确保饮食安全。点餐时按需下单,拒绝盲目跟风“凑单满减”,践行“光盘行动”。同学聚会应量力而行,拒绝攀比式消费,预定餐厅和包厢时,应明确预定细节,避免消费纠纷。

购物警惕促销套路。面对“特价清仓”“开学特惠”等宣传,切勿冲动下单。购买手机、电脑等电子产品时,应充分评估自身需求,不过度追求高价新品,谨防商家用专业术语混淆概念、以旧充新。多对比不同平台价格,优先选择正规渠道,保留好购物凭证。

旅游出行选服务。跟团游时,认准信誉良好、评价较高的旅行社,对“零团费”“超低价”广告保持警惕。务必签订详细旅游合同,明确行程安排、食宿标准、自费项目及违约责任,将口头承诺写入书面条款,避免“货不对板”。

娱乐消费选正规场所。前往桌游、密室逃脱等场所时,留意商家消防设施与空间安全。

医美消费需格外警惕。对整形美容项目要保持理性态度,不轻信网红和广告宣传,避免选择无资质的小工作室。家长应帮助孩子甄别医美机构的合法性和安全性,不盲目进行存在安全风险的整容整形消费。

消费过程中,务必索要并妥善保管购物发票、收据等凭证。如遇消费纠纷,可先与商家协商解决;协商不成,可拨打12315,依法维护自身权益。