

## 三江热议

## “后高考”生活要放松不要放纵

叶金福

6月10日下午4点30分,随着铃声响起,2024年浙江高考最后一门科目——地理考试结束,今年历时4天的高考也正式收官。

6月11日《宁波晚报》

近年来,每到高考结束时,考生“放纵自我”的新闻就多了起来。按说,紧张、忙碌的高考终于落下帷幕,大家摆脱了高考的压力,拂去身心疲惫,尽情地投入并享受着大考之后的闲暇与轻松,并不为过。但一些考生为了放松,无节制到了放纵的地步,这显然是“过了头”。

考生“放纵”的表现有以下几个方面:其一,“散伙饭”你方唱罢我登场,吃吃喝喝没完没了;其二,联谊聚会太过频繁,无束无缚地在外疯玩很让人担心;其三,在家中上网娱乐没日没夜,甚至有陷入游戏网瘾的苗头。

其实,高考只是漫长人生中的一个逗号,更为艰巨的挑战还在后头。因此,笔者以为,“后高考”生活,可以“放松”,但不该“放纵”。

众所周知,高考之后的暑假是一个特别的假期,中学生涯已经结束,大学生涯尚未开启。因此,笔者以为,“放松”之后,考生不妨静下心来,好好规划一下这个特殊的暑假生活。

首先,要规律生活。高中三年,

几乎天天早起晚睡,睡眠严重不足。但高考之后,切忌生活规律无节制,晚上做“夜猫子”,白天成“大懒虫”,生活规律被打乱,处于一种失控的状态。

其次,要扩大半径。在规律生活的基础上,可以利用闲暇时间去做一些小事。比如,整理自己过去的荣誉、学习成就;做一些一直很想尝试但又没有时间去做的的事情,像烘焙、种花、化妆、唱歌、画画、健身等,甚至可以参加社会实践,投入志愿服务活动,既锻炼了自己,又为社会做了贡献。

其三,要设定“灯塔”。可以找到自己的想要做的事,树立一个长期目标。拥有长期的目标,就像找到了茫茫大海里永远指引方向的灯塔,让自己觉得每一天的努力都充满了成就和意义。而对于高考失利的考生来说,设定长期目标尤为重要,能够让自己在挫折中振作起来,迎接新的挑战。

第四,要链接大学。上大学前的这个暑假,考生要对自己进行“充电”。比如,可以向师长、亲友了解将来就读的学校、专业等信息;也可以找一些有意义的兼职机会,学习人际交往技巧等,这都有百利而无一害。

相信,只要考生能够从以上四个方面着手,就一定能过一个既快乐又充实的“后高考”生活。

## 图说世相

## 将“摇一摇”广告,关进法治笼子



漫画 严勇杰

“小区新换门禁系统后,我就下了开门的App,每次打开都会弹出‘摇一摇’广告,手微微一动就跳转到购物平台了。”近日,杨女士(化名)留言倾诉了自己的苦恼。今年1月份,中国消费者协会等机构发布《2023年四季度消费维权舆情热点报告》,点名“摇一摇”跳转广告泛滥。相关部门曾多次明文要求规范,可是“摇一摇”却并未就此消停。

6月11日上观新闻

## 街谈巷议

## 志愿填报,请多些“免费志愿指导”

郭元鹏

高考分数发布后,考生就面临志愿的选择。6月29日和30日,我省统一进行今年高考首轮志愿填报,考生可在6月12日至18日,参加网上志愿填报模拟练习。据了解,今年我省高考志愿填报服务全面升级。省教育考试院首次开发“智能辅助系统”统一免费提供全省中学辅导考生,并于6月16日至20日举办高考志愿“云咨询周”活动,接受考生和家長线上互动答疑。

6月11日《宁波日报》

浙江省教育考试院首次开发“智能辅助系统”统一免费提供全省中学辅导考生,还将举办高考志愿“云咨询周”活动,接受考生和家長线上互动答疑。笔者以为,志愿填报,就该多些这样的“专业人士说”。

每年一到志愿填报的时候,不少家长为了能让孩子上个好的学校,发挥分数的最大价值,往往会“花钱买指导”。一些所谓的志愿指导公司、志愿指导导师,其实多数不是专业人士。什么大数据分析高考志愿,什么名师填报经验丰

富,最终不少家长是“花钱买了一场空”,不仅增加了家里的经济负担,还容易导致孩子与心仪的学校、适合的专业“失之交臂”。

其实,志愿填报是十分科学的事儿、十分专业的事儿,应该鼓励更多专业人士开展公益志愿填报指导,而不是让那些为了某种利益的网红或是机构在网络上行口开河。面对这些,教育部门不能当“看客”。化解焦虑,请多些“免费志愿指导”。

治理社会性质的高考志愿填报指导乱象,需要我们的教育部门主动作为,需要我们的教育部门多承担社会责任。从理论上来说,教育部门对于高考志愿填报的游戏规则最为清楚,而且掌握的信息更为详细,最大的好处是教育部门有不少专业人士多年参与考生的投档和招录工作,什么地方容易出现什么问题,需要注意什么事项,了解得更清楚,真正能给考生和家長提供“科学的指导”“正确的指导”。

志愿填报指导,让“专业的人做专业的事”,对于家長而言则需要辨别,要多听“专业说”少听“网红说”!

## 阿拉有话

## 宁海农村放映员37年放映上万场电影:打造“行走的文化驿站”

凌波

吴小钱是宁海县长街人,今年57岁。20岁那年,怀着对电影工作的热爱和执着,他成为一名农村电影放映员。37年来,他已累计放映电影上万场。

6月11日《宁波晚报》

露天电影曾是几代人的童年记忆,吴小钱是农村电影放映员的缩影。这些“文艺轻骑兵”长年跋山涉水,将电影送到乡间地头,用光影服务村民、传播文化,满足农民精神文化需求,点亮乡村夜晚,为老百姓的幸福“加码”。

如今,农村生活水平大大提高,虽然家里有电视,通过手机也可以看电影,但很多人还是怀念小时候和大家坐在一直看露天电影的感觉。近年来,随着惠民公益电影走进千家万户,露天电影又开始火了起来。一张白色幕布,一台放映机,几排小板凳……露天电影,不仅让广大村民在家

门口就享受到“文化大餐”,也增进了邻里之间的和睦,营造了良好的乡村文化氛围,让乡村夜晚“有声有色”。

农村公益电影作为一项文化惠民工程,目标是将农村公益电影放映平台打造成“行走的文化驿站”。相比城市生活,农村公共文化单一服务供需不平衡,文化设施单一。农村公益电影,很大程度上弥补了乡村文化生活的短板,成为农村文化服务体系的重要组成部分。

把电影种在土里,也能长出希望。打造“行走的文化驿站”,既要“送文化”,更要“种文化”。以群众喜闻乐见的电影为载体,通过“公益电影+”的方式,宣传科学理论、法律法规和先进文化,把农村公益电影这块“小银幕”打造成“大舞台”,培养农民的参与意识、创新意识,以文化人,浸润村民心田,让文化之花在乡村持久绽放。