2014年6月18日 / 星期一 / 责任编辑 / 刘 / 王周末

高考过去已经有一个多星期了，每年高考过后的两周，都是高考后综合征的高发期。高考被称为是人生中最重要的考试，其给考生带来的压力之大也可想而知。因此高考一过，备受高考折磨的考生们出现了一系列症状。

高考后综合征，你中招了吗？

哭 容我先哭一会儿

有些考生，一出考场，开始放声大哭，这眼泪的滋味，有因为一瞬间感觉终于从高考中解放了的喜极而泣，有突然意识到自己发挥失常与心仪的学校可能失之交臂的痛哭流涕，有猛然发觉自己将与同窗三年的小伙伴各奔东西的伤心之至。总之，不管什么原因，如果不能跟我一起抱头痛哭，请容我一个人先哭一会儿。

扔 有什么扔什么

一年攒下来的题山书海，扔了；网络上下载的高考复习秘籍，删了；寝室里带不走的东西，留它何用！热水壶啊，一摔解千愁！一切跟高考有关和无关的事物统统都扔掉！于是，每年的这个时候，学校就如同一个洗劫现场，处处可见纸头碎片，而这些都是高考生对高考高压最直白的宣泄。

睡 睡得昏天暗地

为高考熬的那么多夜晚，这次让它一次还清，更何况在成绩出来之前，此时不睡，更待何时！24小时全身心投入睡眠，高考后的几天，这睡眠如同婴儿的酣眠一样，很安心。因为你要相信，这一切的睡眠都是高考欠你的。

吃 暴饮暴食

为了高考补品没少吃，什么补脑的，什么增强免疫力的，什么维生素ABCDEFG，什么历年高考状元都吃这套的……一样没落下。但是那些补品功效似有若无也并不可口美味，加之之前因为考试压力总感觉自己的胃被考试压力上了松紧带。压抑已久的暴饮暴食的心，这时候早就按捺不住了，试都考完了，还有啥顾虑呢，放心大胆敞开肚子吃，什么吃了会拉肚子影响考试发挥的烧烤啦，什么吃了会导致脑袋变笨的垃圾食品啦，统统朝我来，俨然一副拥有百毒不侵的盖世神功的样子。

喝 一醉方休

高考结束后，各地都传出高考生“一醉方休”的新闻——据长江日报报道，汉口一群高中毕业生高考结束后，唱歌饮酒狂欢，两名同学醉得不省人事，被送医急救，所幸救治及时，均无大碍。山东商报报道，6月8日晚上，刚参加完高考的小刘和几个同学一起聚会庆祝，席间多喝了几杯，结果晚上坐出租车回家途中在车上酣睡不醒，的哥无奈之下报警求助。今夜我很high，谁不让我喝我跟谁急！

游 有多远去多远

高考之后分数出来之前的这段时间区间，说长不长说短不短，旅个游啥的，刚刚好。而且这个时候去旅游，应该没人会反对吧，为高考都心力交悴了，旅游不算太过分的要求吧。瑞安一日游，开什么玩笑，我刚经历的可是高考；省内游，这怎么玩得爽；出省游甚至出国游，这还差不多！爸爸妈妈，兄弟姐妹们，同桌同学们，说走就走的旅行，走起！

看 世界杯接档

人生就是一浪接一浪的高潮，高考一完，世界杯就来了，真巧，俗话说：百年修得同熬夜，千年修得共档期。什么《路与门》，哪凉快待哪儿，看到球门，瞬间跟打了鸡血似的！

积极应对远离高考后综合征

每年高考过后，医院里总是多了这样一些病患，因为暴饮暴食导致的肠胃不适，或者高考过后突然出现自闭症状的。专家表示，高考过后，过度狂欢或压抑都可能导致高考后综合征。所谓“高考后综合征”，主要表现为每年高考结束后到成绩公布前的这段时间，不少考生因为压力过大或者过于放松而“崩溃”，出现抑郁、自闭、肠胃不适等症状。专家称，考后综合征典型的状态分为两种，一是兴奋过度，心理上突然放松。巨大的心理反差状态使考生产生心理、生理上不适应；另一种是悲观压抑，有的学生平时成绩比较一般，但又对高考超常发挥寄托着较大希望，高考结束后，这种一厢情愿的幻想破灭，学生感到失落、悲观乃至自觉对不起父母家人的内疚，无颜面对老师、同学，种种焦虑心态造成了过度悲观。

对此，专家给出建议：首先是保持沟通和交流——把自己的想法和苦闷倾诉出来，而倾诉的对象，可以是父母、家人，也可以是同学、朋友，还可以是心理咨询师。当你把心中郁积的烦恼苦闷倒出来时，你就会发现自己轻松了许多，而从与别人的沟通交流中，你得到的安慰和建议，同样有助于心理垃圾的排除和信心的建立；其次是自己要学会以乐观、豁达的态度对待失败和成功。不能因为觉得自己考得不好就万念俱灰，因为很多成功人士在高考中也曾失利过，即使真的考得不好，依然会有很多出路。如果是高考超常发挥，也要告诫自己：我这次胜利有侥幸的成分，要在大学校园里靠自己的勤奋和努力赢得更大的成绩；第三就是要珍惜中学阶段的最后一次假期。可以根据自己高考的情况和自己对下一步的安排，适当地进行打工、读书、学一技之长之类的活动，使自己的假期生活丰富而有意义。

（吴超琪 整理）

跟着课本游绍兴 SHAOXING TOURISM

绍兴是一座古朴的城市，每个台门都隐藏着一个故事。《从百草园到三味书屋》、《社戏》、《兰亭集序》、《回乡偶书》这些语文课本里的文章，都让我们感受到这个城市的历史厚重感……

跟着课本，伴随记忆，尽情遨游于课本里的绍兴！

我们的主题：跟着课本游绍兴　我们的口号：加油，好孩子！

我们的目标：寓学于游，其乐无穷！

出游时间：7月2日至7月5日

活动费用：1500元　年龄要求：小学二年级以上

一、经典推荐线路

第1天：「鲁迅故里旧私塾 沈氏园里访名作」

早上出发赴绍兴，中餐后游【文豪诞生地——鲁迅故里】。私塾旧校，亲身感受：到三味书屋私塾上课，穿长衫、戴瓜皮帽，跟先生一起念《三字经》、对对子；户外课堂，尽情玩耍：在百草园里寻找课本里的“桑葚、菜畦、泥墙根、皂荚树…”

游览【宋代名园——沈园】。走进沈园，寻访名作：感受南宋著名爱国诗人陆游的爱国爱乡情怀，品味千古名篇《钗头凤》背后动人的故事。跟着郭沫若《访沈园》，感受江南园林的韵味，记录自己沈园游记。　住宿：绍兴

第2天：「走进兰亭赏书法 会稽山下祭大禹」

游览【兰亭景区】。走进兰亭，朝拜晋圣：参观鹅池碑、御碑亭、兰亭碑、右军祠等景点，欣赏历代名家墨宝、各体书风；曲水流觞，亲临体验：亲身体验敬香、行礼、修禊舞表演、香薰洒身、曲水流觞、饮可乐作诗等环节，感受千年前兰亭雅集的趣味；书法体验，我写我秀：体验锥画沙盘、金砖习字、描红、装框，作品还可以带回家给爸妈一起欣赏。

中餐后游览【会稽山—大禹陵景区】。走进享殿，祭祀大禹：会稽凭古，零距离走近华夏远古祖先。禹庙是一个精神的朝拜地，那里翠树环绕，自然生态优美，步入林间，鸟鸣风动。　住宿：绍兴

第3天：「黄酒城里DIY 自己动手做‘花雕’」

参观【中国绍兴黄酒城】。一粒米如何变成一滴醇厚浓郁的绍兴酒，在这里你可以了解到黄酒的历史渊源；黄酒讲座，花雕DIY：通过讲座感受黄酒文化底蕴，了解黄酒酿造过程，在老师的指导下描绘漂亮的花雕酒坛，并把花雕酒坛带回家作纪念。

中餐后游览浙江三大名湖之一的【东湖】，观秀美湖光，赏崖壁、岩洞、石桥、湖面巧妙结合。坐在东湖窄窄的乌篷船里，感受课文《社戏》里鲁迅儿时看社戏的乐趣。

第4天：「在柯岩找寻阿Q、祥林嫂的身影」

早餐后，赴【柯岩鉴湖鲁镇风景区】。学习古代的采石工艺、回音壁的原理，越中名士苑，鉴湖风光，阿Q、祥林嫂等鲁迅作品里的人物和你亲密接触。中餐后返回！

注：每位营员统一提供双肩包1个，文化衫2件。

报名时间：即日起至6月25日，额满将提前结束报名。

报名地点：瑞安市云海花苑一期2幢1A室

瑞安日报大楼一楼市民服务中心（安阳新区安福路30号）

联系方式：66883918　13706688086