

高考结束，超长假期玩一把？

专家建议：适当放松之余做好人生规划

高考偃笔，考生们迎来两个多月的超长假期。这个假期将如何度过？记者采访了多位考生，大部分选择外出旅游，少部分准备报考驾照、参加兴趣班等。专家提醒广大考生，在适当放松之余提前做好人生规划，为即将开启的精彩生活做好准备。

考生：主打旅行 兼及其他

“我打算和同学一起去成都旅游，感受一下南方城市的风景和文化。”考生小乔首选外出旅游，还想学驾照。她说：“考驾照可以给自己带来更多方便和自由，比如说能够独立出行，所以填报志愿后，准备花些时间去学开车。”

自幼爱好小提琴的吴凡，高中阶段因学业太紧而暂停练习，这段时间打算报个特长班。她告诉记者：“听学长学姐们说，大学生活多姿多彩，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！”吴凡还准备回老家陪爷爷奶奶一段时间，她说：“高考前一直忙于学习，很少有时间陪伴老人。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。”

记者在采访中了解到，多数考生打算通过旅游放松身心、增长见识。他们表示，高中生活非常紧张，没有过多时间出去游玩，现在都想外出旅游，领略祖国的大好河山，感受不同地域的文化。

也有考生坦言，这个假期挺长，全部用来游玩放松不太现实，面对突如其来的空档，加上没有任何学业负担，有点儿不太适应，甚至会感到迷茫和焦虑。

专家：合理规划 不可放纵

“考后的适当放松是必要的，可以去玩、去享受，但要保证合理的睡眠时间和规



考生走出考场，在亲友团的祝福中进入“放松模式”。 本报记者 戎禹仁 摄

律的饮食，避免出现‘补偿性放纵’。”大同二中高三年级教师李永清说，相对于高中来说，大学更加开放、自由，发展空间更加广阔，考生们应调整心理状态，给自己更多书本知识以外的储备，提高适应社会的能力。

李永清建议考生，让这个假期成为自己的“成长期”，可以学习一些生活技能，如做饭、开车等，也可以把时间分配到学习、休息、社交和娱乐等方面，通过实践、阅读、交流等拓宽视野，增强综合素质，确保生活的多样性。

“志愿填报是决定未来方向的关键一步，必须谨慎对待。”中国高等教育学会招

生考试研究会理事、山西省知名高考志愿规划专家楚晔波说，2025年是我省实施“新高考”的第一年，与传统高考模式相比，对成绩、排位等的分析和处理不同，报考难度加大。

楚晔波建议考生，首先要详细了解“3+1+2”模式下志愿填报规则，其次要全面了解自己，明确兴趣所在，进而选择心仪的专业，为未来的职业发展奠定基础。同时要仔细研究目标院校的官网，深入了解专业课程设置、师资力量、培养方向以及毕业生等情况。此外，要多与学长学姐交流，汲取他们的学习生活体验，避免仅凭校名或专业名称草率决定，确保做出最适合自

己的选择。

学长：充实自我 明晰方向

“这个宝贵的暑假，是探索自我与衔接未来的黄金期。要善用这段时间充实自己、明晰方向、打好基础，为即将开启的大学生活做好准备。”就读于浙江大学的李奇泽认为，准大学生们可以重拾因备考搁置的爱好，或尝试学习新技能，如乐器、书法、摄影、基础编程或视频剪辑，让兴趣为生活增添色彩。同时，一定要深入了解感兴趣的院校和专业信息，掌握志愿填报规则，确立清晰目标与定位。

李奇泽建议，要掌握基础电脑操作（如 Word, Excel, PPT），使大学的学习事半功倍。还要保持英语学习的习惯，可以通过阅读、听歌、看影视剧等方式持续接触，这对大学学习和未来发展都很有帮助。

“高中和大学的学习有很大程度的差异。”复旦大学的席志昀建议，准大学生们可以利用这段时间阅读各类书籍，拓宽知识面。尤其要强化英语学习，多练听力，如听 TED、BBC 英语节目等，大胆说口语，找语伴、模仿跟读、利用 AI 工具练习，为大学及将来提升语言优势。

席志昀说，大学生活中，熟练掌握办公软件（如 Word、Excel、PPT）的高级功能将会带来诸多便利，无论是撰写报告、完成课程作业还是进行项目展示，这些技能都将是得力助手。此外，积极投身社会实践是极为宝贵的经历，这个假期可以寻找兼职或实习机会，体验工作的不易，从而锻炼沟通能力、解决问题的能力 and 抗压能力，为进入大学打好基础。

本报记者 田雁

广灵开展公益电影放映活动

本报讯（记者 杨海峰）从6月9日起，广灵县委宣传部优选一批革命题材影片，在县城几个广场开展“文化惠民进广场”公益电影放映活动，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，丰富居民精神文化生活。

9日夜幕初降，电影放映队工作人员及志愿者就在剪纸广场安装调试设备，吸引了不少出门散步的居民，有的还回家取上小板凳等待电影开播，现场其乐融融。

“年轻的时候，看得大多是露天电影，现在大家又可以坐在一起聊天、看电影，

这种感觉真好。”观影结束后，不少观众意犹未尽。

据悉，该县第一批公益电影，分别于9日、10日、12日、14日、16日晚8时，在县城剪纸广场、秧歌广场、街心广场等地放映，点亮居民们的夏夜。

普法宣传小队 走进云冈景区停车场

“法治+文旅” 开启普法新体验

本报讯（记者 孙露）正值旅游旺季，为筑牢旅游纠纷预防第一道防线，云冈区司法局驻云冈石窟文旅调解工作室组织普法宣传小队走进景区停车场，通过发放传单、开展互动等方式，将法律知识和调解服务送到游客“抵达第一站”，让法治温度伴随游客开启旅程。

精准“卡位”旅游起点。云冈石窟景区停车场日均接待自驾车超千辆，人流密集且需求多元，为此，文旅调解工作室将传单转化为“维权导航图”。

“我们发现，游客刚到景区时对‘维权渠道’最陌生，与其等纠纷发生后被动处理，不如把‘解法’提前送到他们手里。”工作室负责人介绍，团队成员化身流动普法员，让每一次发放传单都成为定制化普法“小课堂”。

构建旅游治理“前端防线”。旅游服务的精细化体现在游客旅程的每个细节里，调解工作室将普法阵地延伸至停车场，既是响应游客源头维权需求的务实举措，更是推动旅游治理从末端化解向前端预防转变的创新实践。

一张普法传单，承载着对游客权益的守护；一次普法互动，彰显了景区治理的温度。当调解工作室工作人员出现在停车场，当“遇事找调解，维权有章法”的理念随着传单传递，不仅博得游客点赞，更将“安心游”品牌擦亮。

市博物馆社教活动丰富多彩

本报讯（记者 崔莉英）近日，市博物馆推出“科技赋能匠心——陶器修复体验日”活动，市博分馆北朝博物馆开展“满目琳琅——北魏首饰”活动，丰富多彩的社教活动吸引众多小朋友参与，受到家长好评。

8日，在博物馆科普基地，孩子们化身“文物修复师”，在指尖与所修复物品的触

碰中，深度理解现代科技如何守护珍贵文化遗产，感悟传统修复技艺的非凡匠心与独特魅力。在北朝博物馆，孩子们在社教老师的指导下，运用水晶滴胶制作了北魏莲花纹手链和北魏莲花纹耳环，漂亮的饰物激发了创作热情，定格下充满童趣的瞬间。



6岁女童俱乐部内受伤 赔偿协商陷入僵局

本报讯（记者 龙中华）“我女儿在龙格亲子游俱乐部被衣服挂钩砸伤鼻梁，当时血流不止，皮开肉绽。两个多月过去，俱乐部却不管不问，孩子身心俱伤，实在让人难以接受。”9日，市民亢先生向本报热线反映了他的烦心事。

据亢先生介绍，去年5月，他为6岁的女儿在龙格亲子游俱乐部缴纳了1.5万元培训费，期间商家还赠送了一些课时。今年3月28日，女儿游玩时在更衣室取衣服时，铜质挂钩突然掉落，重重砸在鼻梁上，孩子痛得哇哇大哭，鼻梁处皮开肉绽，血流不止。在游泳馆负责人的陪同

下，孩子被紧急送往市五医院急诊科，进行了清创缝合，并注射了破伤风疫苗。

一周后拆线时，医生告知可能会留下疤痕，建议使用疤痕软膏外敷，并到北京相关医院进一步咨询。伤后一段时间，孩子出现频繁眨眼等不适症状，他们先后两次前往北京治疗，并在北京一家医院的精神神经科进行了检查。

事发至今两个多月，俱乐部方面一直未妥善处理后事宜。亢先生多次与俱乐部沟通，提出了解决孩子在大同的医疗费用及去北京的治疗、车票、住宿费诉求，但对方以各种理由推脱，问题至

今未得到解决。

10日，记者就此采访了龙格亲子游俱乐部相关负责人。该负责人表示，事发后俱乐部一直很重视，陪同孩子就医，并积极与保险公司沟通，但由于保险公司认为费用超出规定范围，目前仍在协商赔偿事宜，俱乐部也愿意承担一部分赔偿，希望能与亢先生尽快达成一致。

龙帮办

0352-6034132