

6月10日，2023年海南普通高考顺利结束。考场外，不少家长给考生准备了鲜花、贺卡等礼物，祝福他们即将开启下一段新旅程。

“考试结束了，我最想吃一顿好吃的，然后睡一觉，再好好规划接下来的假期。”6月10日17时10分，三亚市八一中学高三学生黎世瑶满脸笑容，轻松走出考场。面对接下来的超长假期，考生们都有哪些计划？应该如何科学规划，让假期过得更有意义？近日，海南日报记者对此进行了采访。

“沧海一粟，嘉嘉灼华；星辰大海，前程如画。”一走出考场，海南中学三亚学校高三2班考生董一熹就收到一份特殊礼物——家人为其拉起的横幅。董一熹对家人充满感激，“备考期间，每当我遇到困难，心情低落时，他们都会鼓励我，成为我最坚强的后盾”。

“高考结束后最想做什么事？”面对海南日报记者的提问，董一熹脱口而出，“减肥！”此外，她还想利用假期培养更多兴趣爱好，学书法、舞蹈都已列入她的假期计划，“跳舞可以提升个人气质，让我变得更加自信”。

不少考生表示，考试结束后最想做的事就是好好休整一番，以更好的状态拥抱长假。此外，旅游、烫染头发、追剧等也被部分考生列入考后必做事情清单。

海南中学三亚学校高三学生张海东，十分期待这个超长假期。“我和同学组建了一个暑期打工群。我们想靠劳动所得购买自己所需物品，同时进一步增强人际交往能力。”张海东说。

翻越“书山”、跨越“题海”后，不少考生计划开启一场说走就走的旅行，奔向诗和远方。海南中学高三学生崔靖凡制订了假期出国旅行计划，“我想领略一下异国风情和文化”。

除了尽情放松外，“充电”也成了不少考生这个暑期的主题词。“我认为考完试并不意味着彻底放松。”崔靖凡说，他计划报考哲学或师范类专业，“假期中，我想读一些哲学书，报名参加公益活动，让自己的假期生活更加丰富多彩”。

高考最后一天，作为考生家长，三亚市民刘任不时踮起脚尖向考场内张望。作为一名出租车司机，他已连续十八年参加爱心送考活动。“旅行、支教都在女儿的暑期计划之中。在确保安全的前提下，我们十分支持孩子的决定。”

高考后不只有狂欢

如何度过一个有意义的长假？

过来人说：『高考后的暑假很珍贵』

对于海南热带海洋学院人文社会科学学院大一学生蒲健豪来说，高考后的假期是轻松愉悦的。“高考后第一天，我和朋友打了一整天篮球，让身体彻底放松下来。”蒲健豪说，接下来那段时间，他放慢了生活脚步，听音乐、看书，把错过的综艺和电影补上，一觉睡到自然醒，尽情享受悠闲的暑期时光。

彻底放松后，蒲健豪打工赚到了“人生第一桶金”，“在家人支持下，我拿着劳动所得开始毕业旅游，去体验不同的地域文化，增长了个人见识”。此外，他还学习了一些说唱技巧。“大学有很多能展示自我、展示才华的舞台，多一项技能可以帮助我更快融入大学生生活。”蒲健豪说。

海南师范大学文学院汉语言文学专业大一学生曾纤茵，将“提前学习志愿填报知识”视为考后首要任务，“当时，我十分明确自己的目标，只想报考师范类院校”。假期中，她还报名参加了暑期公益课堂活动，登上三尺讲台给小朋友上课，进一步了解专业知识。

高考后，“考驾照”被许多学生列入必选项。“从高考结束到大学开学前这段时间，是考驾照的最佳时机。我就是在那个假期成功拿到驾照的。”曾纤茵说。

“习惯了高中‘三点一线’的生活，超长暑假刚开始时，我有些手足无措。”海南热带海洋学院大一学生钟湘莹说，高考后的假期，她留下了些许遗憾，没有实现考驾照和学习舞蹈的目标。“高考后的假期时光很珍贵，考生应提前定好目标、做好规划，并坚持完成”。

是终点，更是起点

对高考考生而言，高考结束是终点，更是起点。海南中学高三8班班主任符永权带过8届高三毕业班学生。他发现，每年高考结束后，学生们的生活状态都不尽相同。有些学生熬夜打游戏、通宵达旦看视频、频繁外出聚会等，有些学生积极规划暑期学习、生活，为即将到来的大学生活做准备。

“紧张的高中生活画上句号后，学生们采取适当方式放松心情无可厚非。但是，一旦放松过度就很容易变成放纵，给身心带来伤害。”符永权说。

高考后的暑假如何过得更有意义，因人而异，并没有固定模式。符永权建议，考生可以继续保持备考时的规律作息，适当放松但不能放纵。

“这个暑假是考生提升自我的好时机，可以看一些自己喜欢但之前没时间看的书，观看经典英文影片提高自己的英语水平，避免长时间‘搁置’英语学习。”符永权说，在确保安全的前提下，参加公益活动、旅行、打工和学习急救技能等都是不错的选择。

在符永权看来，在此期间，家长要扮演好3个角色：一是倾听者。高考是孩子的人生大事，但也只是人生长跑中的一站，无论成绩如何，家长都应正确看待。如果孩子考试失利，家长应多一些鼓励、少一些苛责，倾听孩子的真实想法，正面引导孩子走出负面情绪；二是陪伴者。假期，家长与孩子相处的时间很长，和孩子一起旅游、进行有仪式感的深度对话等，都有助于增进亲子关系；三是参谋者。高考结束，大学开启前是人生一个重要的十字路口，家长应引导孩子作好人生的关键选择，“在填报志愿的问题上，家长应充分尊重孩子的意愿，而不是替孩子选择未来发展方向”。

海南热带海洋学院学生工作部（处）学生管理科相关负责人蒲嘉欣认为，大学是人生的一个新起点，准大学生们应积极参加社会实践，不断积累人生经验和社会知识。此举不仅能帮助他们提升社交能力，尽快融入大学生生活，还能进一步确立个人奋斗目标，发展与目标相适应的素质和能力。

“进入大学后，学生课后自我支配时间较多。大一新生容易出现时间管理问题。”蒲嘉欣说，如何有效管理时间，如何提高生活自理能力，都需要准大学生们在迈入大学校园前进行有意识的提升。

好帮手。每天，他都带领同学们给校园里的桂花树浇水，带领全校同学做广播体操，还带头在班里打扫卫生。回到家里，他主动帮助家长做家务。乐于助人、热爱劳动、积极向上的他，近期获评为2023年度“新时代海南好少年”。

前段时间，张宇博站上了海南省第八届残疾人运动会暨第五届特殊奥林匹克运动会的领奖台。他在男子听障4×100米和4×400米接力赛中获得了两枚铜牌。

“他拥有异于常人的运动天赋。”琼海市特殊教育学校校长王钊告诉海南日报记者。体育课上，每次老师带领学生们跑步，张宇博总是遥遥领先。经过学校推荐，张宇博成为琼海市残疾人体育代表团成员。

在琼海市残疾人体育代表团里，张宇博年龄较小，但集训从未落下。“他的理解能力很强，一说就明白。”该体育代表团教练何书宁说。在何书宁的带领下，张宇博的跑步技巧得到快速提升。集训期间，每天清晨的运动场上，都能见到他的身影。教练指导的动作技巧，他不厌其烦反复练习，享受挥汗如雨的感觉。近年来，他已多次代表琼海参加全省田径比赛。

热爱跑步的张宇博，没有因为听力障碍就觉得自己比别人差。在赛场上，他全力奔跑，就是为了证明：别人能做到的，他也一样能做到。

张宇博在海南省第八届残运会暨第五届特殊奥林匹克运动会上获得佳绩。

受访者供图

一图读懂

招募166人！

海南省大学生志愿服务中西部计划启动报名

2023年海南省大学生志愿服务中西部计划招募通道近日开启。从6月9日9:00至6月16日17:00，报考人员可通过海南青年志愿者网站(<https://zyhn.org.cn/>)、“中国海南自贸港青年筑梦大道”公众号、“筑梦大道”App等平台上发布的招聘公告，从相关链接进入报名系统。

此次将招募166名普通高等学校毕业生到海南省各市县基层从事志愿服务工作。有意报名的毕业生们，请收好这份攻略！

中西部计划是什么？

1、谁能去？

全国项目：2023年普通高等学校本科及以上学历应届毕业生

地方项目：2022年、2023年普通高等学校大专及以上学历毕业生（省外普通高等学校毕业生必须为海南省生源学生）

2、去哪里？

本次招募的高校毕业生将统一派遣到海南省各市县

3、去干嘛？

- (1) 乡村教育
- (2) 健康乡村
- (3) 服务乡村建设
- (4) 基层青年工作
- (5) 乡村社会管理

4、去多久？

为期1至3年

服务期满相关优惠政策

1 志愿者服务期满2年以上且考核合格的，服务期满后3年内报考硕士研究生的，初试总分加10分，同等条件下优先录取

2 志愿者服务期满2年且考核合格的，报考公务员等享受国家或省内规定的相关优惠政策

3 加入中西部计划项目前无工作经历的志愿者，服务期满且考核合格后2年内，在参加机关事业单位录用（招聘）、各类企业吸纳就业、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届高校毕业生的相关政策

4 志愿者服务期满考核合格的，依实际服务年限计算服务期及工龄（参加工作时间按其到基层报到之日起算），并在服务证书和服务鉴定表中体现

5 志愿者服务期满1年且考核合格后，可按规定参加职称评定

6 志愿者服务期满考核合格的，按规定符合相应条件的，可享受相应的学费补偿和助学贷款代偿政策

7 出省服务的和在本省服务的志愿者享受同等优惠政策

8 志愿者服务期满后，鼓励其扎根基层，或者自主择业和流动就业

（内容来源：海南共青团公众号 文字整理/徐珊珊）

无声世界追风少年

琼海市特殊教育学校学生张宇博：

■ 本报记者 陈子仪

6月8日傍晚，琼海市特殊教育学校的操场上，随着一声哨响，一个修长的身影从起跑线上“腾飞”。随着手臂的加速摆动，不一会儿，他便冲过了100米终点线。眼前的阳光少年叫张宇博，日前获得了2023年度“新时代海南好少年”荣誉称号。

高大、阳光，是张宇博给人的第一印象。他的活泼开朗，让人很难想象他是一名听障少年。

重度听力残疾的张宇博，是琼海市特殊教育学校“小喇叭”五一班的一名学生。由于父母常年外出打工，他跟着爷爷奶奶住在琼海市万泉镇。

5年前，张宇博成为琼海市特殊教育学校一年级新生。多年来，李俊梅一直担任他的班主任兼数学老师，“这几年张宇博进步很大”。

刚上学时，和很多听障孩子一样，张宇博沉默又内向。因为从小听不清，他的语言能力逐渐退化。戴着人工耳蜗的他，刚入校时张口发音非常吃力，在课堂上经常憋得满脸通红，才能挤出一两个字。李俊梅和他对话时，总会有意放慢速度，口型也会放大。虽然刚入学时遇到了很多困难，张宇博始终没有放弃，而是积极跟着老师进行语言康复训练。在老师们的耐心指导和训练下，他如今已经能借助人工耳蜗与人沟通交流。

对于大多数听障孩子来说，听不清或听不见等沟通障碍会让他们变得敏感自卑，常常感觉自己被隔绝在社会之外。但天性乐观坚强的张宇博，在周围人的帮助下，很快寻回生活中的光亮。

张宇博告诉海南日报记者，空闲的时候，他喜欢和同学聊天、和朋友们在宿舍下五子棋。“不过，我常常输。”他有些羞涩地说。

张宇博的阳光开朗不仅改变了自己，也影响了其他学生。傍晚学校自由活动时间，操场上总能看到张宇博的身影。他经常跟患有自闭症（又称孤独症）的孩子一起打羽毛球，一起在阳光下奔跑跳跃。

过去沉默孤僻的他，现在还成了老师的

