



高考后的暑假怎么过？

“减压”与“充电” 一个都不能少

□本报记者 沈雯/文 丁辉/图

倾听民声·关注民生
太仓市12345政务服务便民热线协办

2025年高考，在鲜花与拥抱编织出的欢庆图景中落下帷幕，考生迎来“后高考时代”。

比起刚走出考场时的洒脱与不羁，释放完了、休息够了，沉淀几天后，激动的心情逐渐平静，对于“未来”，许多考生有了更多、更深的思考与打算。



身份重构看我“72变”

当智能手机、平板电脑、笔记本电脑组成的“电子三件套”不再稀奇，美容、美甲、美发构成的“美丽三部曲”，正以惊人的速度成为高考落榜后的“新标配”。

刚结束高考的学子们，脸上还挂着尚未完全散去的应试疲惫，眼中却已映出对未来新形象的无限憧憬。

“考试前，我所有时间都被学习填满了，连照镜子都觉得奢侈。”烫个大波浪、染个奶茶色，刚走出理发店的小陈同学回忆，“考完试那天，我对着镜子看了好久，想彻底改变一下。”许多学生和小陈同学一样，卸下高压后，第一次真正“看见”了自己，而这一“看见”，常常伴随着对自我的不满意。外貌焦虑，在时间充裕的暑假找到了集中释放的出口。

高考结束后，也是身份转换的临界点，这种转换伴随着强烈的身份认同重构需求。改变外貌，成为许多年轻人试图掌控新身份、向外界宣告“我是谁”或者“我想成为谁”的一种直接而快速的手段。

“我想在大学里重新开始，不想再被叫‘四眼妹妹’了。”刚预约了近视激光手术的小张同学告诉记者，对她而言，摘掉眼镜不仅是外表的改变，更像是告别过去那个内向、缺乏自信的自己，塑造一个更开朗、更受欢迎的新形象。

在理性消费的前提下，“电子三件套”与“美丽三部曲”逐渐成为“后高考时代”考生的标配，或许代表着年轻人内心的觉醒与力量的积蓄。在更加广阔的世界中不断探索与实践更加多元的价值实现路径，也成为当代年轻人成长的必由之路。



“空窗期”权衡未来规划

历经数月乃至数年漫长而高压的备考时光，学业成绩几乎成为衡量自我价值的唯一标准。考试结束，压在心头的巨石骤然消失，这种突然的轻松反而让许多年轻人陷入短暂的迷茫与真空。

志愿选择是人生的第一次重大定位。高考过后，填志愿是考生们出分后必须立刻面对的一件大事。选择一个更好的学校，还是一个心仪的专业？哪个专业更有前景，哪个城市更有吸引力……这些萦绕在学生心头的多重疑虑，在这段时间必须解开。如何科学规划未来人生路径？成为考生、家长及教育界共同关注的议题，大家正以更加理性的心态开启个性化生涯探索。

据悉，今年高考将于6月25日出分，6月28日起填报志愿。这段时间，除了家长、老师正在积极帮助学生研究志愿填报，我市各高中也在积极筹划高校招生咨询会，邀请高校现场设摊宣传，指导考生填报志愿。此外，近两年的高招会现场，市招生办公室（学生发展指导中心）还组织“校企合作”志愿填报及就业指导系列活动，市人力资源服务行业协会也承办“校企合作”等相关活动，帮助学生了解职业前沿信息、体验职业工作内容、明确职业人才需求，开展生涯规划，为学生的身后发展奠定基础。

俗话说，技多不压身。记者在走访中发现，这段时间，各类外语培训、驾校培训、才艺课程报名量激增，不少准大学生利用暑假掌握实用技能、提升自我，为即将到来的大学生生活铺好路。

高考的笔已搁下，人生的笔刚提起。当录取通知书抵达时，真正的考验才刚刚开始，在无限可能的版图上，年轻人正提笔绘制自己的人生坐标。

跨越考分 奔赴远方

高考结束第一周，各地心理咨询热线的咨询量激增。这些求助中，有因答题失误彻夜失眠的“自责沮丧型”，有昼夜颠倒沉迷游戏的“亢奋放纵型”，更多的是深陷“接下来该干什么”困惑中的“空虚茫然型”。

“考生们像紧绷的橡皮筋突然松开，反而找不到弹性复原的节奏。”太仓市家长学校总校长肖广艳这样形容“后高考时代”考生的心理状态。当长期的高度紧张遭遇突然的自由，年轻的心灵在释放与迷茫之间剧烈摇摆。

“每天饭桌上都在讨论‘分数线’‘热门专业’，我只好躲进房间打游戏。”一名考生吐露心声。当家庭对话只剩下分数和前途，情感联结的裂缝便悄悄产生。

“父母此刻最该做的，是把追问‘考得怎么样’换成‘今天想吃什么菜’。”肖广艳建议，当孩子走出考场，家长的身份需要从“督学”转变为“摆渡人”。

放松但又不能放得太松，真正的过渡智慧在于平衡。对于调适方法，也有不少专家建议“渐进式减压法”，例如考后每天增加1~2小时休闲活动，逐步替代原来的学习时间。这种渐进式调节，让学生的身心实现“软着陆”而非“硬碰撞”。

都说“人生是旷野而非轨道”，当家庭卸下“一考定终身”的执念，当考生学会在自由中自律，这个特殊的夏天才能完成它的使命，让紧绷的青春在松弛中积蓄力量，迷惘的脚步才能在规划中奔赴远方。



12345
老张热线 13962408686

这里的高压线路位置定了吗？

有浏河镇万安村村民反映：想翻建老房子，但村里说有高压线在规划，需暂停翻建。请问高压线位置和区域明确下来了吗？

市供电公司工作人员回复：经核实，该高压输电线路最终方案暂未通过相关审定，最终线路走向存在不确定性。一旦确定最终方案，供电公司会积极配合地方政府及时通知沿线居民。高压输电线路建设是一项系统且复杂的工程，涉及多个部门和环节，需要综合考虑多方面因素。由于目前线路走向存在不确定性，后续可能与房屋存在冲突，所以建议暂缓翻建房屋。感谢对供电工作的理解和支持。

车位收费，有何依据？

有南城雅苑居民反映：小区的一些车位被锁了，有业主已经到物业公司租车位了。请问原来不收费的车位现在要收费，依据是什么？经过了什么程序？

科教新城管委会工作人员回复：南城雅苑是集政府的经适房、公租房、廉租房、动迁安置房于一体的综合性小区。为便于管理车辆，根据民法典第二百七十五条，建筑区划内，规划用于停放汽车的车位、车库的归属，由当事人通过出售、附赠或出租等方式约定。车位属开发商或业主共有时，物业公司可经产权方授权合理收费。物业公司对经适房区域收取停车费是按照与业主签订前期合同约定，价格按照《太仓市物业服务收费管理实施细则》（太政规〔2015〕6号）的通知精神，并依市物价局的定价和批复收取。

快餐摊多影响交通，能否整治？

有浏河镇居民反映：沪太新路嘉浏路交叉口西段，早中晚都有较多快餐摊点，很多大车司机停车吃饭，把车停在非机动车道上，导致电瓶车没法走，能不能整治？

市交通运输局工作人员回复：市交通运输综合行政执法大队路面执法监管已组织执法人员对沿线开展路域环境整治，今后将加大该路段巡查力度。

电瓶车以旧换新补贴还有吗？

有市民询问：前面错过了电瓶车以旧换新的补贴政策，请问过一阵还会有吗？

市商务局工作人员回复：苏州市第一批、第二批电动自行车以旧换新补贴活动已结束，第三批电动自行车以旧换新补贴尚未开始。

外来车影响业主停车，怎么办？

有娄东街道世福二园居民反映：小区车位本就不多，小区中还有开棋牌室、开公司的，外来车一停就不走，业主停车更难，能不能管管，限制外来车入内？或者考虑收费，比如业主车不收费，外来车适当收费？

娄东街道工作人员回复：世福二园小区是安置小区，将督促物业公司在物业管理区域内对未登记车辆、外来车辆等加强管理，缓解停车难问题。居民所建议的停车收费方案可向社区提交，社区根据小区实际情况及业主意见依法依规商定，经相关部门批准后实施。

餐饮店油污能否清理？

有双凤镇居民反映：双凤镇凤林路一家快餐店后面因下水道堵塞，油污水漫溢，有路过电瓶车滑倒，能不能清理下？

双凤镇工作人员回复：已联系该餐饮店老板，现已疏通下水道，并联系环卫部门将地面清洗干净，后续将加强巡查，发现问题及时处置。

小区儿童滑梯破损，能否修复？

有南洋壹号公馆居民反映：小区内儿童游乐场的滑梯破损开裂了，小朋友玩耍容易受伤，能否及时修复？

城厢镇工作人员回复：已督促小区物业按照物业服务合同及时维修更换，因采购相关设施需要时间，小区物业已在现场张贴温馨提示，避免发生安全问题。