



社区面向考生和家长开展假期生活规划活动



参与团建活动,拓展社交能力

考场之外花样成长

呼和浩特高考考生开启缤纷暑期生活

●本报记者 王璐 安娜 文/图

2026年高考已落幕,记者走访发现,相较于往年以汽车驾考为主的单一模式,今年考生的暑期规划更加多元:机动车、摩托车、无人机技能培训火热出圈,医美塑形、美甲健身等形象消费持续升温,外出打工、毕业旅行成为众多学子放松历练的新选择……

考驾照、无人机培训成考生热门选择

“驾校报名,高考生特惠价1480元。”“无人机培训,优惠多多,欢迎咨询。”“摩托车考本,就来xx驾校。”……高考刚结束,呼和浩特各大驾校的考生专属优惠消息,已精准触达广大考生及家长。驾校依旧是考生的热门首选,摩托车、无人机培训成为新晋热门赛道。

一家驾校的负责人告诉记者,每年高考结束都是驾考报名的高峰期,“驾校也会推出相应的优惠活动,像我们驾校就为女学员推出了女教练一对一培训课程,还有的驾校会上门接送学员。”他表示,高考之后的超长假期没有课业负担和压力,学生时间充裕,非常适合考驾照,40天左右即可完成全科目考试拿到驾照,所以驾校都铆足劲儿抢人。

不少家长对孩子学车持支持态度。市民李鹏飞表示,如今驾驶已经成为一项必备的生活技能,趁着假期考取驾照,是为未来提前储备实用能力。但对于摩托车驾考,家长态度呈现明显分化。市民张先生坦言,摩托车安全风险相对较高,不会推荐孩子报考,但会尊重孩子的选择。

无人机技能培训凭借就业前景优势吸引了不少考生关注,但高昂的费用让多数家庭持观望态度。市民李静的儿子非常喜欢摄影,之前也在朋友的摄影工作室短暂体验过,她说:“无人机航拍应用很广,孩子也感兴趣,但得知仅报名费就得几千元,再加上买设备,感觉投资有点大,所以还是想先了解一下再决定。”而李女士的儿子却有不同看法:“虽然投资高,但如果将来到传媒公司打工,做兼职的话,会操作无人机也是加分项,这个钱肯定不白花。”

减脂、美颜、美甲,学生更愿意为形象提升买单

如果说技能学习是立足长远的理性投资,那么双眼皮整形、祛痘医美、美甲美睫、减脂健身等形象提升则成为不少考生犒劳自己的首选。

家长吴女士打算带女儿做眼部整形,她说:“上大学会接触很多新同学,是一个崭新的开始。我们家是女孩子,打算假期带她去做双眼皮手术,希望孩子以全新的面貌迎接大学生活。”林女士则计划通过医美结合中医调理的方式为儿子

改善痤疮问题,她说:“高三压力大,孩子脸上的痘痘总是反反复复好不了。想利用假期带他去医院,通过医美的手段治疗一下,再配合中药调理。形象气质好了,孩子会更加自信阳光。”

在新城区经营美甲店的刘翠萍告诉记者,每年高考后都是学生美甲的旺季,不少家长主动陪同孩子挑选款式,美甲已逐渐成为考生高考结束的“仪式感项目”。

除此之外,减脂健身也成为热门选择。王女士的女儿身高164厘米,体重160多斤,高中三年一直住校,她说:“之前学习太忙了,在学校食堂控制体重也不现实。高考后孩子说要减肥,我们专门制定了方案,我给做减脂餐,孩子爸爸带着去运动,争取在上大学的时候达到相对标准的体重。”

打工出游多元体验,假期解锁全新生活

除了技能学习、形象提升,社会实践与外出旅行成为另一大主流选择。不少考生走进商超、餐饮店、零售门店打工,依靠劳动赚取零花钱,提前接触社会,积累处世经验;还有一些考生相约家人朋友开启毕业旅行,或是自驾在山水之间,或是打卡人文景点,走遍各地开阔眼界、舒缓三年备考压力。

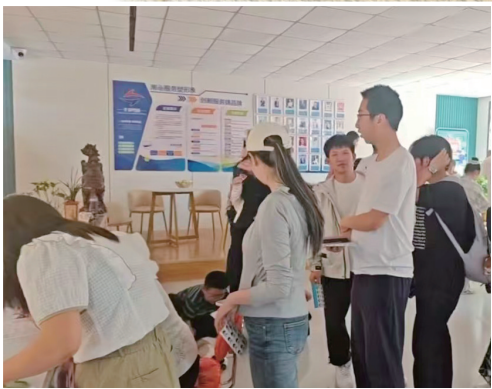
不少家长十分认可考生的选择,认为打工和旅行都是课堂之外的生动学习。商家也表示,高考考生踏实肯干,是暑期用工的优质人选。但记者在此也提醒:外出务工要擦亮双眼,仔细甄别招聘信息,远离高薪诱骗、虚假招工等陷阱;自驾出行务必遵守交通法规,定好出行计划;绷紧反诈之弦,保护好个人信息与财产安全,谨防电信网络诈骗,平安快乐度过假期。

专家建议:高考后的安排应尊重孩子意愿

针对考生多样化的暑期规划,呼和浩特市力信社会工作服务中心宣传总干事王渊介绍,他们服务的多个社区都在围绕高考学子假期生活策划主题活动。他表示,如今考生的假期安排已不再局限于单纯休闲放松的模式,技能学习、形象管理、兴趣培养、社会实践、外出旅行成为主流选择,这也是当代青年自我意识觉醒、追求全面发展的生动体现。



一名考生旅行途中正在过安检



驾考培训报名

王渊表示,经历了高强度的高中学习,高考后的假期是学子调整身心、探索自我的黄金时期。无论是学习驾驶、无人机操作这类实用技能,还是通过医美、健身打理个人形象,或是打工、旅行,本质上都是年轻人主动规划生活,追求自我提升的体现。家长要放平心态,多倾听孩子的想法,避免把自身意愿强加于人。对于驾驶、无人机操作这类技能学习,可结合家庭实际条件理性考量,和孩子一同分析利弊;面对医美塑形等选择,要做好沟通引导,树立健康的审美观念,拒绝容貌焦虑;针对兼职、出游这类选择,家长要做好安全教育,叮嘱孩子守住安全底线。

王渊建议,学子在充实假期生活之余要做到劳逸结合,多参与社会实践、志愿服务等公益活动,丰富人生阅历,让这个假期真正成为休整蓄力、奔赴崭新大学生活的暖心时光。

期待校园里多些『好心情补给站』

·杨朝清

近日,北京某中学“悦心便利店”剪彩开张。这个特殊的“便利店”不售卖零食饮料,而是学生的“好心情补给站”——通过发布故事和主题任务、集章等形式,面向学生开展品格教育,引发媒体关注。

急剧的社会变迁,让心理健康问题近些年逐渐从成人、职业群体延伸至青少年群体。推进心理健康教育的关键,就在于让心理健康融入日常生活,从这一点来说,“好心情补给站”是一项有益的探索。一方面,“好心情补给站”作为一个开放的、流动的、共享的公共空间,让学生们触手可及;另一方面,“好心情补给站”具有很强的交互性,学生店长和轮值志愿者在参与过程中也补充了“精神食粮”,起到了“助人自助”的育人功能。

“好心情补给站”每月轮换主题,师生自愿捐赠与该主题相关的闲置物品,并附一张“故事卡”,写明物品来历与想要传递的心意。学生们完成成长任务可以兑换师生捐赠的充满故事感的物品,每一次兑换都是一次春风化雨、润物无声的隐性教育,表面上学生拿到的只是一支笔或一张明信片,实际上却是一个同龄人或老师的现身说法、真情实感。

做好学生心理健康教育,说到底也是在践行“爱的教育”的理念,让教育更有温度。不论是中小学每校都配备至少一名专(兼)职心理健康教育教师,还是不少学校每个班级设置一名心理委员,抑或开设“好心情补给站”,伴随着心理健康得到了越来越多的价值认同,关爱学生心理健康、涵养“美丽心灵”的举措近年来在校园里也在不断推陈出新。

湖南邵阳一位乡村教师在批改期中试卷时,为每个孩子定制暖心评语,对不同学生实现“精准画像”,让每一名学生都能从试卷评语中得到鼓励和鞭策……类似的教学微创新案例还有不少。做好学生心理健康教育,缺的从来都不是渠道,而是源自心底的意愿。

今年2月,教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,明确提出要“深化心理健康教育”,要求把学生心理健康工作摆在更加突出的位置,以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心,把心理健康工作贯穿教育、教学、服务全过程。

牢固树立“健康第一”教育理念,加强体育、美育、劳动教育和心理健康教育,健全学校家庭社会协同育人机制,促进学生身心健康、全面发展,需要更多像“好心情补给站”的育人创新。不只是一线教师,教育和引导青少年进行心理调适,帮助他们塑造一个更加强大的精神世界,社会公益组织、社区等群体均大有可为。各相关机构可利用手头资源,丰富未成年人的精神文化生活,给予他们更多心灵上的守护与陪伴,让青少年得到足够的爱与关心。在未成年人精神世界发育和建设的过程中给予他们足够的关爱和帮助,给予“美丽心灵”以更多的呵护和保障,有助于让青少年拥有健康丰盈、阳光明朗的精神世界。

给予心理健康教育足够的价值认同,将“五育并举”落到实处,让心理健康教育融入日常生活,学生们身心健康、全面发展的梦想终将照进现实。

(据《中国教育报》)

石东路派出所禁毒宣讲进校园 为青少年筑牢防护墙

本报讯(记者 阿柔娜)近日,玉泉区公安分局石东路派出所民警走进呼和浩特市第二十六中学,以操场为课堂,面对面向学生宣讲禁毒知识,筑牢青少年禁毒思想防线。

民警结合学生的年龄特点和认知规律,围绕传统毒品、新型伪装毒品的种类、特征展开科普,重点讲解各类毒品对人体神经系统、心血管系统等造成的损害,让学生直观认识吸食毒品对个人健康、家庭幸福、社会稳定造成的严重危害。

针对当下青少年易接触、易忽视的新型涉毒风险,民警聚焦丁烷的危害进行专项科普,详细讲解了丁烷的基本特性、日常隐匿场景,以及不当吸

食、接触丁烷后的危害,同时科普了滥用丁烷带来的安全隐患和违法风险,纠正学生群体中存在的“新型无害、小众不违禁”的错误认知,引导学生远离各类新型有害物品,杜绝跟风尝试、盲目好奇的危险行为。

宣讲中,民警与学生面对面交流、近距离互动,耐心解答学生的各种疑问,并结合真实涉毒案例以案释法,揭露毒品的伪装性、迷惑性和危害性,教育引导学生树立正确价值观,时刻保持对毒品的警惕,自觉抵制诱惑,远离复杂场所和不良社交圈,提升自我防范和自我保护意识。

此次活动进一步夯实了校园禁毒安全教育基础。

关爱未成年人就是关爱未来



心理游园会激发学生“心”能量

日前,玉泉区未成年人保护工作指导站联合相关单位,在牛场学校举办“向阳而生 心灵绽放”心理游园会活动,为该校学生带来一次趣味十足、温暖治愈的心理健康实践活动。

■本报记者 阿柔娜 摄

课桌跃动展活力 青春舞韵满校园

日前,呼和浩特市铁路第一中学初中部初一年级在学校操场开展了“舞韵青春 课桌绽放”主题活动。学生以课桌为道具,用舞蹈展示班级风采,操场上洋溢着青春的律动与朝气。

本次课桌舞展示活动是学校落实“双减”政策、坚持“五育并举”的常态化活动之一,旨在将体育锻炼与美育熏陶融入日常校园生活,切实减轻学生学业负担,促进身心健康发展。

■本报实习记者 贾静雯 熊相星 摄

