2025年高考特别报道

高考今日收官 家长们晒出准备的“礼物”

当你踏出考场 拥抱是最暖的开场

高考进入尾声，考场外，许多家长早已精心准备好“特别的礼物”迎接孩子走出考场。有人准备了温暖的拥抱和美食，有人准备了旅行，还有人准备了耐心的陪伴与倾听。这不仅是一次陪伴与爱的兑现，更是家长与孩子之间情感的深情回响。在与记者的交流中，许多家长表达了一个共同的心愿：无论成绩如何，都想让孩子知道，他们已经足够优秀，这个夏天值得被温柔以待。

“无论考得如何 我准备先给孩子一个拥抱”

“我已经想好了，明天最后一科考完以后，不管他考得如何，第一件事就是给他一个大大的拥抱。”6月8日下午，站在市第十九中学考点外的秦女士一边张望着校门口一边说道。

“这三年真的很不容易，不只是孩子，我们全家都像在跑一场马拉松。”秦女士坦言，高三这一年，为了让儿子安心学习，她和丈夫尽可能调整工作节奏，从饮食起居到心理疏导，每一个细节都尽力做到最好。“每天早上6点多就起来给他准备早餐，有时候看到他很晚还在学习，心里其实挺难过的，但也只能默默支持。”

谈起孩子，秦女士的语气里满是疼爱。“他其实很懂事，也很自律。有时候我劝他早点休息，他反而安慰我说自己已经习惯这个节奏了。我想，这种坚持已经是最大的努力了。”秦女士说，无论考试结果如何，儿子已经拼尽全力，这份成长比任何分数都更重要。

“我打算明天给他带他喜欢吃的炸串和奶茶。”秦女士笑着说，虽然只是简单小吃，但她会特意去孩子喜欢的店铺买，“孩子最近为了高考忌口，嘴巴都淡了，想给他吃点熟悉的味道，告诉他现在可以安心地放松了。”

问及高考结束后的安排时，秦女士说：“我们目前也没什么特别的安排，打算先休息几天，睡睡懒觉，看看电影，好好聊一聊。他喜欢打羽毛球，之前说过高考结束后要约上几个同学一起去运动，先释放一下心里的压力。”她认为，这段时间最重要的是让孩子放松下来，找回轻松的节奏，做自己想做的事。

聆听、陪伴和沟通 与孩子携手规划未来之路

“等孩子考完，我打算兑现带他去海南旅游的承诺，换个轻松环境好好跟孩子聊一聊，听听他的想法。”6月8日下午，在市第十九中学考点外，李先生一边拿着手机记录儿子出场的画面，一边告诉记者，自己和妻子早就商量好了，这个暑假不给孩子强加安排，以他的想法为主。

李先生告诉记者，孩子性格比较内向，平时话不多，但内心却很细腻。“上周他突然问我，我以前高中毕业后是怎么选择以后的道路的，我当时愣了一下，才意识到他其实对未来是有些焦虑的。”李先生说，这句话让他很受触动。

“这次我们打算陪他慢慢聊，不是灌输，而是倾听。”李先生说，过去自己总想着把一切都安排好，但经过高三这一年的紧张备考，他逐渐觉得，给孩子一个能够自主思考的空间，比给答案更重要。

“听他说、陪他想，一起规划，或许我们能在这个暑假和孩子一起找到一条适合他走的路。”李先生说。

在市第一中学考点外等候的余先生对孩子的态度则更加“放养”。“我就一句话，你自己去想，想清楚了就去做。我和他妈妈现在更多是做后援部队，孩子有想法我们支持，有困难我们兜底。”他说，孩子一直很有主见，从小就有自己的兴趣爱好，也乐意尝试新事物。

余先生还告诉记者，高考前孩子就自己计划好了假期安排，先在家睡几天，然后跟同学一起去旅行，去同学家住几天，然后去打暑假工或者做志愿者。

“他说想体验一下不同的生活，我一听就答应了。年轻人有冲劲是好事。失败也没关系，重要的是有过程有体验。”余先生说，他十分鼓励孩子趁着这个“人生空档期”大胆探索。

考后莫因“放肆玩”乱作息 “换频式放松”更适宜

“高考结束后，考生最容易出现的不是兴奋，而是突然的空虚感。”市妇女儿童医院临床心理科主任汪苑苗接受记者采访时表示，经历长期高度紧张的备考状态后，考生往往处于身心透支状态，因此考后首要任务是调整生活节奏，恢复身体能量。

汪苑苗建议，考生应避免因为“放肆玩”而彻底打乱作息，尽量保持在晚上12点前入睡、早晨10点前起床，别让自由变成新一轮的消耗。此外，适度运动、规律饮食、多吃水果蔬菜，可以有效缓解身体疲劳，也有助于情绪的稳定。

针对有些考生考后“放肆玩”的放松方式，汪苑苗表示，过于放纵反倒不利于身心的放松和心态的转变，可以优先做一些以前想做但没时间做的小事，比如去看想看的电影，约朋友聚会、露营、烧烤，或者短途旅行，这是一种换频式放松，通过转换生活节奏，帮助大脑从高考模式中逐渐过渡。

对于部分考生出现的“空虚感”或“无所事事的焦虑”，汪苑苗表示这是非常正常的现象，前期紧绷太久，松下来后大脑一时间找不到锚点，是典型的心理空窗期，她鼓励考生要允许自己暂时迷茫，无需立刻充实日程，这不是懒散，是身心的自我恢复。

同时，汪苑苗也建议考生在休息过后可以逐步投入一些实用技能的学习，比如考驾照、做志愿者、学习PPT或PS等大学常用的工具，既满足自主安排的成就感，也能为未来生活打基础。

最后，她特别提醒考生家长，不要反复追问孩子考试结果，不要用考试成绩给孩子施加太大的压力，家长应在言行中传递一种稳定和支持的情绪，无论成绩如何，都要让孩子感受到自己是被爱的是被接纳的，这样孩子才能真正放下压力，迎接新阶段的成长。

记者李贝 文/摄

➡市第十九中学门口，一位父亲面带笑容迎接孩子走出考场。

➡市第十九中学门口，一位母亲撑着伞给走出考场的孩子遮阳。