



准大学生的高考后生活——

直奔医院“摘眼镜”，忙着健身、兼职、考驾照

本报记者 代苗苗 张倩 本报通讯员 刘斯 刘钊 摄影报道

“‘朋友’，再见啦！”日前，家住运河区的18岁女孩张晓(化名)接受了近视手术后，笑着和自己厚重的眼镜告别。

张晓从小学三年级就因近视戴上了眼镜。如今，她的双眼近视度数已加深至800度。冬天“起雾”，运动时移位，容易引发鼻梁和耳朵不适……张晓认为，戴眼镜多有不便，还影响形象。在与家人商量后，她高考一结束，就直奔医院“摘眼镜”。

健身、美容、学游泳、学驾照……高考结束后，为了以全新的面貌投入大学生活，不少准大学生正在积极提升个人形象，学习各种技能。

手术“摘镜” 学习化妆

6月11日，刚刚高考完的张晓来到市中心医院医疗集团眼科医院咨询近视手术相关事宜。该院屈光中心主任韩二杰为张晓进行了多项检查，根据结果确定了手术方案。6月16日，张晓接受了近视手术。

“每年高考后，都会出现准大学生做近视手术的高峰，今年也不例外。”韩二杰说，今年高考后仅一周时间，他们医院就完成了近视手术近300台，来做手术的几乎全是准大学生。

做完近视手术后，张晓终于完成了“摘眼镜”的心愿。最近几天，她忙着查询填报高考志愿的相关资料，休息时间还会看看化妆视频教程。

在化妆方面，张晓是个“零基础小白”。上高二时，她有一次做晚会主持人，需要化淡妆。她以为挺简单的，就借用同学妈妈的化妆品操作起来，却怎么也化不好妆。她后来下定决心，一定要学会化妆。

在表姐的指导下，张晓最近网购了一批适合自己肤质的护肤品和化妆品，包括面膜、防晒霜、粉底液、隔离霜、口红、眉笔、眼影等。

“进入大学后，我希望呈现一个全新的自己。”张晓笑着说。

练习游泳 考取驾照

昨天12时，陈昭君准时来到一家游泳馆。换好衣服，做好安全防护后，她进入泳池跟着教练练习起来。

“把脚勾住，用力蹬。”在教练的指导下，陈昭君轻盈地向前游动。陈昭君感觉在水里越来越舒适，游泳的基本动作也已经熟练掌握。再坚持几天，她就能学会游泳了。

陈昭君是一名高三毕业生。她参加了单招考试，已经收到录取通知书。“暑期时间比较长，我想充分利用起来，好好学习技能，为即将开始的大学生活做准备。”陈昭君说。

“大学里很多活动需要展示才艺，我报了个吉他班，学习弹吉他，将来上了大学想参加吉他社团。”陈昭君告诉记者，她6月2日开始学习弹吉他，每周上一



运动馆里多了很多准大学生。



医生正在为张晓做近视手术。



陈昭君练习弹吉他。

陈林浩考了547分，这两天正在填报志愿。“挣了钱，先给妹妹买好吃的。”陈林浩说，自己家里条件其实还不错，并不需要他这么奔波。他主要是想利用这段时间锻炼自己，同时为上大学攒点生活费。

运动“甩肉” 护肤“战痘”

连日来，每天6时和20时，家住运河区的18岁男孩林轩(化名)都要在两个脚踝上各绑一个5公斤的沙袋，下楼慢跑。

“我体重100公斤，目标体重是75公斤。”林轩说，由于高三学习压力大，营养不均衡，自己长胖了不少。他想趁这个暑假多跑跑步，实现瘦身，让个人形象更加健康、帅气。

林轩说，他每天早上跑半小时，晚上跑一小时，等身体适应了再适度加大运动量。

为了缓解长时间跑步带来的枯燥感、疲劳感，他专门买了运动耳机，并下载了很多节奏轻快的歌曲，边听边跑。

在健身的同时，林轩还向青春痘“宣战”。因为他平时爱吃辛辣食物，面部清洁不到位，经常用手抠脸，导致青春痘越来越多。

高考结束后，林轩赶紧来到医院就诊。市人民医院医专院区皮肤科主任彭军检查发现，林轩患有面部囊肿性痤疮，伴有粉刺和瘢痕。

敷面膜，接受针灸和刷酸治疗，喝中药，涂药膏……林轩积极配合治疗，脸上的痤疮、粉刺开始慢慢消退。过段时间，他计划再用点阵激光祛除痘印。

“整个人的状态比高中时好了很多，我很享受现在自我完善的过程。”林轩说。

心理专家： 准大学生提升形象 不宜“用力过猛”

记者了解到，除了“摘眼镜”、做兼职、去健身、学技能，还有一部分高中毕业生选择到社区、博物馆等地做志愿服务，丰富自己的履历。他们共同的想法是，为即将来的大学生活做准备。

对于准大学生利用各种方式积极提升个人形象，国家二级心理咨询师、中国科学院心理研究所督导心理教练杨帆说，学生们在高中阶段学业压力大，往往无暇顾及外在形象。高考结束后，正处在青春期、即将步入新环境的准大学生希望提升个人形象，是十分正常的现象。

同时，杨帆提醒准大学生，应以科学、健康的方式追求美，不宜“用力过猛”。

杨帆表示，除了通过外在手段提升自己，准大学生还可以通过以下努力提升自信心：发现自己的与众不同；不断学习，打磨心智，完善自我；主动帮助他人，树立人生理想，实现自我价值。

节课。现在，她已经掌握了一些技巧。

最近，她又报了游泳班。“我学习游泳是为了减肥，争取在开学的时候变得美美的。”陈昭君说，她还打算报个口才班，练习一下口才，以便将来能更好地表达自己。

除了报班学习，陈昭君还在家坚持练字。她说，经过各种学习，自己更自信了，对大学生活也充满了期待。

前不久，陈昭君还在驾校报了名，开始学习开车，为将来做准备。

记者了解到，像陈昭君这样利用暑期考驾照的高三毕业生为数不少。“开车是基本技能，这个暑期正适合考驾照。”市一中高三毕业生闫心怡说，她刚参加

完高考，就到驾校报了名。

做兼职、打零工 提前挣生活费

昨天22时，打完零工回家的陈林浩匆匆喝了口水，又继续给即将上初三的妹妹辅导功课。这几天，陈林浩每天兼职8个小时，感觉有些累。但比起中考那两天的兼职，他觉得现在轻松多了。

中考第一天，天气特别炎热，陈林浩的工作是向考生家长发放宣传页。他抱着厚厚的宣传页，来回穿梭在家长们中间。一会儿的工夫，他身上的T恤就湿透了，脸上的汗水不住地往下

流。发完一份宣传页，他用手抹一把汗，继续去发。那两天，他挣了200元。

陈林浩是市一中的一名高三毕业生。高考结束后，他便开始了兼职生活。

对于兼职，陈林浩早已轻车熟路。他在初中毕业的暑假和高二的暑假就打过零工，第一次挣了1200元，第二次挣了2000元。

“高考结束后的这个暑假，时间最充裕。我想多挣点钱，给自己买个笔记本电脑。”陈林浩告诉记者，通过朋友介绍，他高考完就做起了兼职。除了发宣传页，陈林浩还找机会去做别的兼职。

高考完20多天的时间，陈林浩已经挣了1800元钱。

前两天，高考成绩出来了，