# 高考后的安排

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-16

*2024年高考已经结束了，有很多家长每天都在焦急地等待着高考成绩的公布,其实,除了估分填报志愿的地区外,焦虑也好,煎熬也罢都没有什么意义.高考后,有两大无用功,一是先报后考的预测分数线;二是见分后报的估分.可是现实中总有些人热衷于此.考生家...*

2024年高考已经结束了，有很多家长每天都在焦急地等待着高考成绩的公布,其实,除了估分填报志愿的地区外,焦虑也好,煎熬也罢都没有什么意义.高考后,有两大无用功,一是先报后考的预测分数线;二是见分后报的估分.可是现实中总有些人热衷于此.考生家长引导孩子把难得的长假安排好,才是最为重要的事情!

以下是我给我所跟踪的一个孩子的假期建议,供各位家长参考!

老师，我终于考完了，现在可开心了。今年的卷子有点难，好多同学出来考场就哭。不过我真把它当月考了，没什么太大的感觉。现在不停得有朋友约我出去Happy，大家都很兴奋呢。我现在正着手减肥，老师，您给我制定的减肥计划什么时候给我呀?

\*\*\*你好!

今年卷子有点难,好多同学出考场都哭了,而你没哭,你行啊!对于以前一到大考不是出冷汗,就是头疼,甚至没考好就大哭的你,经过备考的历练能够坦然的面对高考就是你走过高考最大的收获.这就是我和你说过的备战高考要超越高考,成长比成绩,甚至比考上什么大学重要!

还有一点让我欣慰的就是，你能在高考后的第三天就开始和你妈妈锻炼。你能够这么重视运动，想让自己的身材达到自己满意的程度就很容易了。

前天,在和你的通话中,我已经把如何利用好假期以及你最为关心的瘦身计划大致和你说了,现在我再和你系统的谈谈吧.

一、先谈谈你最关心的瘦身计划吧,呵呵!

1、每天早上健走2024米，以最快的速度走，10天以后由走变慢跑，再过10天逐渐提高速度;

2、隔天晚上仍然按照我当初给你制定的运动计划做，只是要把“元宝收腹”每组的次数增加到20个，10天后，再由20个提高到30个;

3、每周再去游泳两到三次，可以安排在晚上没有运功计划的那些天的下午，游泳时，强度也要逐渐提高。

做到以上三点就行了，只要你认真按我说的去做，我相信，等你入学的时候就能拥有健美的身材了。

二、以每天上午你可以去你妈妈的影楼勤工俭学，这样你不仅可以提高摄影技术，还可以把自己上大学第一学期的生活费赚出来，花自己赚的钱多有成就感啊!呵呵!更重要的是，你也能在工作中积累经验，学以致用嘛。

三、多读几本书，以开阔自己的视野和提高自己的思想境界，比如：我在博文中向家长们推荐过的《你也能成功》(作者白宁)和《拆掉思维的墙》(作者古典)。

四、难得的长假一定要安排出时间去旅行，读万卷书不如行万里路嘛，可以一家出行，也可以和同学相约出行，旅行中或者旅行归来写写游记，腿勤还需脑勤和手勤，这样才能事半功倍。

五、可以向你爸妈学学厨艺，多分担家务，这样既可以提高自理能力，重要的是尽孝心，也让爸妈好好享受一下。

六、多和成功人士以及积极上进又乐观的人接触，想成为什么人就要多和什么人接触交流。

另外，如果你们那有办口才训练班的也可以参加一下，因为语言表达能力是一个人情商高低的一个重要指标。

总之，假期的生活内容要安排的丰富一些，让自己既放松又快乐更充实才好。作息时间一定要有规律，等上了大学后最好也要早睡早起。

最后祝你假期开心充实进步!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找