



高考已落幕 青春正起航

海都记者采访多位高三毕业生,了解他们丰富多彩的暑假生活

N海都记者

郑旭 袁丽群 包华
 实习生 余诗昱 文/图

高考落下帷幕,考生们终于卸下重担,迎接轻松快乐的暑假。在这长达两三个月的假期里,高三毕业生会选择用何种方式去度过?

海都记者随访了几名高三毕业学子,他们有的当起了外卖骑手,在烈日下奔波;有的坚持锻炼,抓紧提升自己;有的是记录生活的爱好者,拿起相机就走向远方;有的看书考证,投身公益……高中生活的结束,也是人生新阶段的开始,他们用各自的方式让暑假变得更有意义,也让自己在这两三个月里完成华丽转变。

“打工送外卖,感受人生百态”

6月10日,高考结束后的第一天,多数刚从高强度学业中解脱的孩子,或“躺平”休息,或聚会狂欢,都在用不同的方式,享受盼望已久的暑期长假。

毕业于福州格致中学的雷鸿旭却不一样,他选择用“不轻松”的方式度过这个暑假——他来到了美团外卖点,报名做暑期兼职的送餐员,踏上“打工人”的旅途。

为何选择做骑手?雷鸿旭告诉记者,第一感觉是骑手可以接触到形形色色的人,从中获得感悟,对待人接物有帮助。而事实也证明了,他做骑手的这段时间,确实体味到了“人生百态”。

身高1.86米的他,骑着送餐车,显得格外拉风。虽然高大、帅气又善于沟通,但做骑手这一个多星期来,他也受了一些委屈。他掐着指头告诉记者,自己到现在为止已经有三个订单因超时被扣钱。“一单赚7元,超时一单8分钟就要扣20多块,还是蛮严厉的。”

在雷鸿旭看来,最“难过”的事情并不是被扣钱,而是面对一些客人不理解时的委屈。“一些客人会理解你,而一些客人,因骑手迟到几分钟就会不停地抱怨你为什么送得那么迟。”雷鸿旭说,其实,自己每单都在“拼尽全力”地送,但因各种因素的影响,比如店家出餐慢、红绿灯较多等,不免会迟到。

“挣到的第一笔工资,就想带老妈去逛吃逛买。”雷鸿旭笑着说,如果能如愿考取厦门大学,那带着老妈去逛吃逛买就更开心了。



高考结束的当天,雷鸿旭就开始找工作

“给自己定目标:减脂40斤”

暑假一开始,毕业于连江一中的吴睿恒就给自己定下了一个小目标:减脂40斤。

“之前在打球的时候,常常感觉自己不够灵活,所以想通过减脂增肌,让自己变得更加结实起来。”吴睿恒告诉记者,高三时,他发觉自己的体能不够充沛,有的时候也会发现自己跟不上球赛的节奏,就萌生了健身的想法。

放假后的吴睿恒,早上6点起床,晚上10点睡觉,一天保持着四个小时以上的锻炼。不仅如此,他还坚持阅读、背英语单词。他告诉记者,他准备在大一就把四、六级过了。

在减脂方面,吴睿恒也总结出了自己的一套方法:通过饮食与健身相结合,系统搭配膳食,坚持多吃粗粮、白肉、蔬菜和水果,同时多做无氧运动。吴睿恒还说,他热爱篮球,大学也想加入篮球社。他期待着体能锻炼可以让他更轻松地进行大负荷运动,从而在球场上表现更亮眼。

通过锻炼,吴睿恒每天都能发现自己的肌肉又紧实了一些,1000米跑步速度比以前快了将近一分钟,他感受到的不仅仅是生活上的充实,还有精神上的富足。

“我希望能考进西南交通大学。”对于即将公布的高考成绩,吴睿恒很是期待。



吴睿恒在做健身运动

“用Vlog记录美好生活”



张雅南展示自己拍的Vlog

高考后,连江树德中学的张雅南带着相机,踏上了前往厦门的旅途。作为一个Vlog(影片日记)博主,她已在微博上发布了近70期的Vlog,阅读量从一开始的几千逐渐增长到上万。学校活动、游玩聚会,都成为她的创作素材。

趁着这个暑假,张雅南决定系统地学习剪辑技术,让她能够制作更高质量的视频。去完厦门,她计划再去泉州等地,用相机记录一把当地的美食风光。张雅

南表示,她热爱制作Vlog,未来也想继续发展这个爱好。这个假期将成为她专心学习制作视频的时光。

“关注了你很久,才发现原来生活也可以这么美好。”张雅南回忆,在高考前夕,她的私信里收到了许多素未谋面的人的鼓励与祝福。

“记录充满希望的生活,于我,于未曾谋面的每一个人。”怀着对未来的无限憧憬,张雅南许下了她的美好期望。

(感谢何女士提供线索,奖励50元)

□小贴士

如何让暑假更充实



如何过一个充实而有意义的暑假?来自福建师范大学附属中学的陈璟老师刚刚带完一届高三毕业生,她向记者给出了自己的建议。

- 1.保持多年养成的规律作息,千万不能连续熬夜,一旦养成习惯很难改正。
- 2.学英语背单词,可以考雅思或托福,达到要求后可以免修大学英语课。
- 3.和同学毕业旅行,放松身心,感受生活的美好(疫情防控允许的情况下)。
- 4.培养兴趣爱好,或扬长或避短,如运动、乐器等。年龄满18岁的可以学车,争取开学前拿到驾照,以后就少有这样完整的时间学车了。
- 5.要好好了解自己的专业,力所能及地预习大学课程,但不用太焦虑。
- 6.可以做做家教,赚点外快,可以提升与人交际的能力,相当于第一次工作经历。

这些水域危险 千万别游泳 A03

专家:福州登云水库、洪山桥、闽江乌龙江丁字坝等水域,易发生事故

昔日“垃圾死角”变身小区花园 A02