

# 利用暑期努力提升个人素质颜值 准大学生热衷 “爆改三件套”

随着今年高考落下帷幕，毕业生掀起一股“青春洋溢”的消费热潮，即将步入大学的毕业生们开始选择购买“电子三件套”、考驾照增技能、来一场毕业旅行等方式进行消费。最近各个社交平台上，都是这些花样少男少女的考前考后对比图：考前素面朝天，校服不离身，戴着瓶底厚的眼镜一心只读圣贤书；考后大变活人，换上没尝试过的发型，换上早就想穿的新衣服，换上刚学会戴的隐形眼镜，感觉世界都是崭新的。

新一批准大学生开始了自己的爆改之路，利用这个假期把考后生活过得精彩纷呈。

## 护眼护牙护皮肤

刚刚结束高考的学生，依然很忙。忙什么？忙着用暑假重新“把自己养一遍”。

这门功课没比语数外政史地浅多少，需要充分调动主观能动性，抱着全方位提升个人素质的决心，使出积极探索自我的行动力，朝着实现 study-life balance (学习与生活的平衡) 成为本地何以琛或校内黄亦玫进发。

闲不住的学生们已经分门别类地创造出了好几种“考后三件套”。

操作最简便、效果最直观的入门级三件套——美甲、染发、学化妆，这也是社交平台上出现频率最高的爆改仪式。

对于平等地在书海里浮浮沉沉好几年的同学们，学习成绩一度是唯一锚定每个人差异的标尺。于是考完的第一件事，就是展现个性，通过在外观上尝试新风格，探索表达内在的方式。

美甲要长的、闪的、镶钻的。老钱风法式美甲、甄嬛甘露寺同款白开水美甲等将来上班了有的是机会做，现在不用上学也不用上班的时机，不怕指甲长了影响写字速度，不怕图案多了容易分心，美甲就得选择设计特别的、颜色丰富的、效果华丽的。

从此一伸手，最显眼的不是握笔握到变形的中指，而是水钻或流沙。

染发也是一个思路，要染就别整正对阳光才能勉强看出似乎染了的颜色，

反正没有教导主任来记过了，准大学生有的是自信和风采。红橙黄绿青蓝紫，双色挑染、上下分层，“考后染发”页面刷得快，屏幕上能出现一道彩虹。

如此风格大变样，难道只是图仪式感，想留下一帧“考生松弛感结算画面”？其实不然。很多同学也是冲着培养技能去的，比如学化妆。毕竟中学时代结束，再往后，“presentation”就很重要了。

最近就有大学生现身说法，讲起自己利用高考后的暑假学化妆，进了大学之后因为懂得用妆容加持精神面貌，获得了不少主持活动和代表班级或社团发言的机会。评论区从善如流：“从今天起为求职面试准备，少走4年弯路。”

培养新技能、发展新爱好、体验新天地，又是另一版本的“爆改三件套”。

新技能不只化妆，“00后”已连夜攻占驾校，在驾校晒黑回来还得接着学办公软件全家桶、编程入门到精通。

## 变美变潮变健康

主修硬核技能，辅修艺术鉴赏，还有广阔天地任我行——暑假总得出去旅游吧？

“说走就走”的毕业旅行俨然成为一种成人礼仪式。数据显示，今年考后三日内的旅游产品预订量环比增长88%，打卡名校、博物馆、科技馆等研学产品，成为近期的热门选择。旅游过程中记录一路美好，回来制作一下vlog，又把视频剪辑给学会了。

技能、爱好、体验，进阶版“三件套”就这样相辅相成。

终极版“三件套”就更厉害了，上面说的都属于发展上层建筑，终极版关心的则是打好基础：健身、“摘镜”、正畸，提高身体素质最重要。

经历高三这一年，许多人把健身提上了议程。想想这一年里，不是伏案久坐就是背着硕大的书包上学放学，浑身上下里里外外，最累的是斜方肌和腰椎，最懒的是新陈代谢。为了告别考前“压力肥”，有氧无氧都招呼上，发现身体变好了，精神变好了，连皮肤都变好了，实属有效爆改。

摘掉日夜压迫鼻梁的眼镜，也成了同学们的头等大事。高考一结束，山西太原、浙江杭州等多地都有新闻报道，近视手术的咨询量、预约量、手术量立竿见影地翻了好几倍。

就算不是从报考需求出发，想摆脱眼镜的心情也太好理解了：一来更方便，不论是运动还是看3D电影，都少了一个碍事的存在；二来保护视力；三来也更好看。毕竟戴上金丝或无框眼镜秒变“清冷高智感”的效果，通常只存在于明星脸上，大部分用眼过度的学生，得到的只有鼻梁上的压痕、镜片后显小的眼睛，和被油脂浸绿的鼻托。谁又不想在大学前换上一副新形象，更自信地面对新生活。

探索适合自己的新风格，发展五花八门的新爱好，提升

身体素质……不管是什么样的“考后爆改三件套”，背后都是对自己的承诺、对未来的期许。

高考后美甲必不可少



## 提醒 警惕盲目跟风过度消费

“考后经济”的兴起，是青春释放的出口，也是消费市场对学生情绪的精准捕捉。高考结束后，旅游成为许多考生的首选，相关数据显示，6月以来，“毕业旅行”相关搜索热度环比提升三倍。此外，电子产品消费也迎来高峰，手机、电脑、平板等“大学装备”成为不少家长的奖励选择。同时，驾考培训、健身塑形、医美等“发展型消费”也备受青睐。这些消费行为不仅满足了考生们的物质、精神需求，更体现了他们对新生活的期待和规划。

这些消费行为的背后，是考生将考后时间视为个人能力与形象管理的投资窗口，体现了从单纯物质满足向人力资本预投资的转变。消费的内涵在拓展，从单一的“补偿犒赏”走向“投资成长”与“自我实现”的复合驱动。“考后经济”成为撬动消费市场的焦点，呈现出显著的新特点。

然而，考生在自我奖励、发展爱好的同时，也应警惕过度消费和攀比心理的滋生。高中毕业生大多尚未经济独立，消费主要依赖家长，需充分考虑家庭经济状况，避免盲目跟风。例如，智能手机、笔记本电脑等电子产品，并非越贵越好，适合自己学习和生活需求的，才是最佳选择；旅行线路也可根据预算和兴趣合理规划，不必追求奢华。考生应明确需要与想要的界限，可制作一份消费清单，列出刚需和急需，避免陷入“过度补偿”的陷阱。

家长在“考后经济”中，也扮演着重要的角色。家长要保持冷静，帮助孩子评估消费的必要性，引导孩子树立正确的消费观，而不是无原则地满足所有要求，可以与孩子共同规划考后时间，将消费与真正的成长需求结合起来。此外，考生和家长在消费过程中，还要警惕商家的消费陷阱。

“考后经济”的火热，反映了考生和家长对未来的美好期许，也一定程度上拉动了经济增长。商家应珍惜机遇，提供质优价廉的产品，考生和家长也要理性消费、量力而行。唯有如此，考生们才能收获成长和进步，以更好的姿态迎接新的人生篇章。

本报综合新华网、光明网、央广网等



高考后迎来“学车热”

## 学习道德模范 弘扬文明风尚



张俊 见义勇为

陈炳章 敬业奉献

张毅 敬业奉献

刘绪海 诚实守信

曾信华 助人为乐

杨霞 助人为乐

张吉莲 孝老爱亲

# 第九届全国道德模范 提名奖

中共重庆市委宣传部 中共重庆市委精神文明建设办公室